Seria
DALE CARNEGIE

DALE CARNEGIE (pe numele lui real Dale Carnegey) s-a născut la 24 noiembrie 1888 într-o fermă săracă din Missouri şi s-a stins din viaţă la 1 noiembrie 1955, în Forest Hills, New York. Este considerat cel mai mare autor de literatură motivaţională.

După absolvirea colegiului, a lucrat ca agent de vânzări în Nebraska şi a obţinut câteva roluri ca actor la New York. Dezamăgit de ceea ce făcea şi de traiul modest, caută o soluţie şi realizează că o diplomă de absolvent al State Teachers College din Warrensburg, Missouri, secţia Pedagogie, i-ar putea înlesni accesul la o catedră. Este angajat de Young Men Christian Association să predea cursuri serale pentru adulţi despre o temă aleasă chiar de el: vorbirea în public, domeniu în care se pregătise şi obţinuse rezultate de-a lungul anilor. Astfel începe faimoasa carieră de orator şi de autor de mare succes a lui Dale Carnegie.

Cursurile sale de la Y.M.C.A. au înregistrat un succes imediat, aşa încât Dale Carnegie avea să conferenţieze cu sălile pline. Începe să publice diverse broşuri, în care-şi prezintă în mod sistematizat metodele de învăţare; în 1926, acestea vor fi adunate într-o carte despre vorbirea în public: *Public Speaking: A Practical Course for Business Men.*

În 1936, Dale Carnegie publică *How To Win Friends and Influence People*, carte ce a înregistrat imediat după publicare un succes răsunător. De-a lungul anilor, această lucrare s-a vândut în mai bine de 44 de milioane de exemplare. Ea a fost tradusă în aproape toate limbile pământului, iar în limba română a apărut în 1997 la Curtea Veche Publishing sub titlul *Secretele succesului. Cum să vă faceţi prieteni şi să deveniţi influent.* Aici, Dale Carnegie aduce în lumină unul dintre aspectele puţin cunoscute la acea vreme ale psihologiei umane: rolul determinant al atitudinii individuale în condiţii de stres. O altă lucrare a lui, şi este vorba despre cea din volumul de faţă, publicată în 1948, este *How to Stop Worrying and Start Living* – o colecţie de sfaturi de bun-simţ şi foarte la îndemână prin care putem preveni stresul. Dintre cărţile lui Dale Carnegie, aceasta a avut cel mai mare succes în Europa.

Pe Dale Carnegie îl regăsim în topul celor mai bine vânduţi autori din toate timpurile. La peste jumătate de veac de la moartea lui, atât scrierile, cât şi cursurile sale sunt la fel de solicitate ca în primii ani după lansare.

Eforturile lui Dale Carnegie de răspândire a unor metode prin care oamenii să înveţe să-şi optimizeze relaţiile cu semenii şi cu lumea au fost preluate de Fundaţia Carnegie. Cursurile pe care însuşi Carnegie le-a iniţiat şi predat sunt frecventate şi astăzi de mii de oameni din întreaga lume, probându-şi astfel actualitatea şi utilitatea. Ele sunt esenţiale şi în fapt obligatorii pentru toţi cei care doresc să ocupe posturi importante în ierarhiile companiilor occidentale.

Lasă grijile, începe să trăieşti

Ediţia a IV-a, revizuită

Traducere din limba engleză de
ADRIANA CIORBARU

Curtea Veche

BUCUREŞTI, 2011

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
CARNEGIE, DALE
Lasă grijile, începe să trăieşti / Dale Carnegie; trad.: Adriana Ciorbaru - Ed. a 4-a, rev. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2011
ISBN 978-606-588-163-1

I. Ciorbaru, Adriana (trad.)

159.9

Coperta: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro

DALE CARNEGIE
How to Stop Worrying and Start Living

Copyright © 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie
Copyright renewed © 1975 by Donna Dale Carnegie
Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie
All rights reserved.

Originally published by Simon and Schuster, Inc.

© Curtea Veche Publishing, 1999, 2003, 2008
pentru prezenta versiune românească

ISBN 978-606-588-163-1

Această carte este dedicată
unui om care nu are nevoie
să o citească:

LOWELL THOMAS

PREFAŢĂ
Cum a fost scrisă această carte şi de ce

În 1909, eram unul dintre cei mai nefericiţi tineri din New York. Ca să-mi câştig pâinea, vindeam autocamioane; dar habar n-aveam cum funcţionează un autocamion. Şi asta nu era tot: nici nu voiam să aflu! Îmi detestam slujba; îmi detestam traiul într-o cameră mobilată ieftină de pe West Fifty-Sixth Street – în care mişunau gândacii de bucătărie. Ţin minte şi acum că îmi ţineam cravatele atârnate în cui pe pereţi; dimineaţa, când voiam să iau una, gândacii se răspândeau în toate direcţiile. Detestam faptul că eram nevoit să mănânc în restaurante ieftine şi murdare, probabil pline şi ele de gândaci de bucătărie.

Mă întorceam în fiecare seară în singuratica mea cameră cu dureri de cap – născute şi alimentate de îngrijorare, dezamăgire, amărăciune şi revoltă. Mă revoltam fiindcă visurile pe care le nutrisem în timpul colegiului se transformaseră în coşmaruri. Asta era viaţa? Asta era aventura pe care o aşteptasem cu atâta nerăbdare? Asta era tot ce avea să însemne viaţa pentru mine – o slujbă detestabilă, o locuinţă plină de gândaci, o mâncare nedigerabilă şi nicio speranţă de viitor?... Tânjeam după timpul şi liniştea necesare pentru a citi şi pentru a scrie cărţile pe care visasem în vremea studenţiei să le scriu.

Ştiam că nu aveam decât de câştigat, nimic de pierdut, dacă aş fi renunţat la slujba pe care o detestam. Nu mă interesa să fac o grămadă de bani, dar voiam să trăiesc bine. Pe scurt, ajunsesem la Rubicon – la acel moment hotărâtor cu care se confruntă cei mai mulţi dintre tineri atunci când pornesc în viaţă. Aşa că am luat o hotărâre – şi ea mi-a schimbat complet viitorul. Mi-a făcut restul vieţii fericit şi plin de satisfacţii, dincolo de aspiraţiile mele cele mai utopice.

Iată care a fost hotărârea mea: să mă las de slujba pe care n-o puteam suferi şi, pentru că studiasem patru ani Pedagogia la State Teachers College din Warrensburg, Missouri, să îmi câştig traiul ţinând cursuri pentru adulţi, la seral. Astfel, aş fi avut întreaga zi la dispoziţie ca să citesc, să pregătesc cursuri, să scriu romane şi povestiri. Voiam „să trăiesc pentru a scrie şi să scriu pentru a trăi".

Ce materie aş fi putut preda adulţilor la seral? Privind înapoi şi evaluându-mi propria educaţie, am văzut că pregătirea şi experienţa de a vorbi în public îmi aduseseră mai multe foloase în afaceri – şi în viaţă – decât toate celelalte materii studiate în colegiu la un loc. De ce? Pentru că îmi izgoniseră timiditatea şi lipsa de încredere în mine şi îmi dăduseră curaj şi siguranţă în a trata cu oamenii. Mă făcuseră, de asemenea, să înţeleg că în frunte ajunge, de obicei, acela care se poate ridica şi spune ce gândeşte.

Am candidat pentru un post de profesor la cursurile serale atât la Universitatea Columbia, cât şi la Universitatea din New York, dar ambele au hotărât că pot să se descurce şi fără ajutorul meu.

Atunci am fost dezamăgit – dar acum îi mulţumesc lui Dumnezeu că m-au refuzat, fiindcă am început să predau cursuri serale la Y.M.C.A.*, unde trebuia să am rezultate concrete, şi încă repede. A fost o adevărată provocare. Oamenii aceia nu veneau la cursurile mele pentru diplome sau prestigiu social. Veneau dintr-un singur motiv: pentru că voiau să-şi rezolve problemele. Voiau să fie capabili să se ridice în picioare şi să spună câteva cuvinte într-o şedinţă de afaceri fără să leşine de frică. Agenţii de vânzări voiau să fie în stare să treacă pe la un client dur fără a da de trei ori ocol clădirii pentru a-şi face curaj. Voiau să-şi dezvolte echilibrul şi încrederea în sine. Voiau să avanseze în afaceri. Voiau să aducă mai mulţi bani acasă. De vreme ce ei îşi plăteau cursurile în rate – şi încetau să plătească dacă nu aveau rezultate imediate –, iar eu nu primeam salariu, ci un procentaj din profit, trebuia să fiu eficient dacă voiam să am ce mânca.

Simţeam în acel moment că, predând, sunt oarecum în dezavantaj, dar acum ştiu ce experienţă nepreţuită câştigam. *Trebuia* să îmi *motivez* studenţii. *Trebuia* să îi ajut să îşi *rezolve problemele. Trebuia să fac fiecare lecţie atât de incitantă, încât să dorească să revină.*

---

* Young Men Christian Association – Asociaţia Creştină a Tinerilor (*n. tr.*).

Era o muncă provocatoare. O iubeam. Eram uimit de repeziciunea cu care evoluau aceşti oameni de afaceri – dobândeau mai multă încredere în ei înşişi, erau promovaţi, primeau salarii mai mari. Cursurile aveau un succes ce depăşea speranţele mele cele mai optimiste. După trei semestre, Y.M.C.A., deşi refuzase să îmi plătească un salariu de cinci dolari pe seară, acum îmi plătea treizeci de dolari pe seară ca procentaj din profit. La început, predam doar „arta" de a vorbi în public, însă, odată cu trecerea anilor, am văzut că adulţii aceştia aveau nevoie şi de abilitatea de a-şi câştiga prieteni şi de a influenţa oamenii. Fiindcă nu am reuşit să găsesc un manual potrivit pe tema relaţiilor interumane, am scris eu însumi unul. Nu l-am scris într-o manieră obişnuită. S-a dezvoltat şi a *evoluat* din experienţele adulţilor care veneau la cursuri. L-am numit *Secretele succesului. Cum să vă faceţi prieteni şi să deveniţi influent**.

Fiind scris doar ca manual pentru cursurile mele şi întrucât mai scrisesem patru cărţi de care nu auzise nimeni, nici nu am visat că se va vinde atât de bine: sunt, probabil, unul dintre cei mai uimiţi autori în viaţă.

Odată cu trecerea timpului, mi-am dat seama că una dintre cele mai mari probleme ale acestor adulţi era *îngrijorarea*. Cei mai mulţi dintre studenţii mei erau implicaţi în afaceri – manageri, agenţi de vânzări, ingineri, contabili – şi mai toţi aveau probleme. Erau şi femei la cursuri – femei de afaceri sau casnice. Şi ele aveau probleme! Era limpede, aveam nevoie de un manual despre învingerea grijilor – aşa că iarăşi am încercat să găsesc unul. Am mers la marea Bibliotecă Publică aflată la intersecţia dintre Fifth Avenue cu Forty-second Street şi am descoperit, spre uimirea mea, că la rubrica *Griji, Îngrijorare* nu existau în această bibliotecă decât douăzeci şi două de cărţi. Am mai observat că sub titlul *Viermi* erau trecute pe fişă o sută optzeci şi nouă de cărţi. *Aproape de nouă ori mai multe cărţi despre viermi decât despre griji!* Uluitor, nu-i aşa? Odată ce grijile constituie una dintre cele mai mari probleme ale omenirii, aţi spune – nu-i aşa? –

* În original *How to win friends and influence people;* ediţia în limba română a apărut la Curtea Veche Publishing, 1997. Cartea s-a vândut în întreaga lume în peste 44 de milioane de exemplare (*n. ed.*).

că orice liceu sau colegiu ar trebui să țină un curs despre „Cum să puneți capăt grijilor". Și totuși, dacă va fi existând vreun curs cu acest subiect în vreun colegiu din țară, eu nu am auzit de el. Nu este de mirare că David Seabury scria în cartea lui *How to Worry Successfully* (*Cum să-ți faci griji cu succes*): „Ajungem la maturitate atât de puțin pregătiți pentru a face față presiunilor la care suntem supuși de experiențele de zi cu zi pe cât este pregătită o molie pentru balet."

Rezultatul? Mai mult de jumătate din paturile de spital sunt ocupate de bolnavi cu tulburări nervoase și emoționale.

M-am uitat peste cele douăzeci și două de cărți despre griji ce se odihneau pe rafturile Bibliotecii Publice din New York. În plus, am cumpărat toate cărțile pe această temă pe care le-am găsit; nu am putut descoperi însă nici măcar una care să-mi poată servi drept manual la cursul meu pentru adulți. Așa că m-am hotărât să scriu eu una.

Am început să scriu cartea acum șapte ani. Cum? Citind cele spuse despre griji de filozofii tuturor vremurilor. Am citit sute de biografii, de la aceea a lui Confucius la aceea a lui Churchill. Am discutat cu zeci de oameni ce s-au remarcat în diverse domenii, cum ar fi Jack Dempsey, generalul Omar Bradley, generalul Mark Clark, Henry Ford, Eleanor Roosevelt și Doroty Dix. Însă acesta a fost doar începutul.

Am mai făcut ceva – ce s-a dovedit a fi mult mai important decât interviurile și cărțile citite. Am lucrat timp de cinci ani într-un laborator pentru învingerea grijilor – laborator inițiat chiar la cursurile noastre. Din câte știu, a fost primul și singurul laborator de acest fel din lume. Iată ce am făcut. Le-am furnizat studenților un set de reguli menite să pună capăt grijilor și le-am cerut să le aplice în viață, iar apoi să discute la curs rezultatele obținute. Unii au vorbit și despre tehnicile folosite în trecut.

Ca rezultat al acestei experiențe, presupun că am ascultat mai multe relatări despre „Cum mi-am învins grijile" decât oricare alt individ ce a trăit vreodată pe pământ. În plus, am *citit* sute de alte relatări despre „Cum mi-am învins grijile" – relatări ce mi-au fost trimise prin poștă – și care au fost premiate la cursurile noastre ținute de jur-împrejurul lumii. Așadar, această carte nu a apărut dintr-un

turn de fildeş. Nu este nici o predică academică despre cum *ar putea* fi învinse grijile. Ci am încercat să scriu un *raport concis şi documentat despre felul în care şi-au învins grijile mii de adulţi.* Un lucru e sigur: este o carte practică. Vă puteţi înfige dinţii în ea!

„Ştiinţa", spunea filozoful francez Valéry, „este o colecţie de reţete izbutite". La fel este şi această carte: o colecţie de reţete izbutite, testate în timp, despre cum să curăţim viaţa de griji. Trebuie, totuşi, să vă previn: nu veţi găsi nimic nou în ea, dar veţi găsi multe lucruri care, în general, nu se aplică. Şi când e vorba de asta, nici dumneavoastră, nici mie nu trebuie să ni se spună lucruri noi. Ştim deja destul ca să trăim o viaţă perfectă. Am citit cu toţii Regula de Aur* şi Predica de pe munte**. Problema noastră nu este ignoranţa, ci lipsa de acţiune. Scopul acestei cărţi este să reafirme, să ilustreze, să scoată la lumină şi să glorifice o mulţime de adevăruri vechi şi fundamentale – să vă îmboldească şi să vă determine să faceţi ceva pentru a le aplica.

Dar nu aţi luat cartea aceasta ca să citiţi despre cum a fost scrisă. Doriţi acţiune. Foarte bine, la treabă. Vă rog să citiţi partea întâi şi a doua ale cărţii şi dacă, după aceasta, nu simţiţi că aţi căpătat noi puteri şi o nouă inspiraţie de a pune capăt grijilor şi a vă bucura de viaţă – aruncaţi-o. Nu vă e de folos.

DALE CARNEGIE
1944***

---

* V. *Luca* 6, 31 (citatele biblice sunt din *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti, 1982) (*n. red.*).

** V. *Matei* 5 (*n. red.*).

*** Traducerea a fost făcută după ediţia actualizată pentru sfârşitul de mileniu (*n. ed.*).

Nouă sugestii despre cum să trageţi cât mai multe învăţăminte din această carte

1. Dacă doriţi să trageţi cât mai multe învăţăminte din această carte, există o cerinţă indispensabilă, infinit mai importantă decât orice regulă sau tehnică. Dacă nu îndepliniţi această condiţie fundamentală, nici o mie de reguli despre felul în care să învăţaţi nu vă vor fi de prea mare folos. Iar dacă aveţi această înzestrare esenţială, puteţi face minuni fără să citiţi vreo sugestie despre cum să extrageţi învăţămintele dintr-o carte.

Care este acea cerinţă magică? *Doar atât: dorinţa profundă de a învăţa şi hotărârea fermă de a pune capăt grijilor şi de a începe să trăiţi.*

Cum vă puteţi dezvolta un asemenea impuls? Amintindu-vă constant cât de importante sunt aceste principii pentru dumneavoastră. Imaginaţi-vă cum vă va ajuta stăpânirea lor să duceţi o viaţă mai bogată şi mai fericită. Spuneţi-vă iar şi iar: „Liniştea, fericirea, sănătatea şi poate chiar venitul meu vor depinde în mare măsură de aplicarea vechilor adevăruri evidente şi eterne ce îmi sunt arătate în această carte."

2. Citiţi fiecare capitol mai întâi rapid, pentru a vă face o idee generală. Veţi fi probabil tentaţi să treceţi iute la următorul. Nu o faceţi. Doar dacă citiţi numai pentru divertisment. Dar dacă citiţi pentru că vreţi să încetaţi cu grijile şi vreţi să începeţi să trăiţi, atunci întoarceţi-vă şi *recitiţi fiecare capitol cu atenţie.* În ansamblu, veţi economisi timp şi veţi ajunge la rezultate.

3. *Opriți-vă frecvent din citit pentru a reflecta la cele citite.* Întrebați-vă cum și când ați putea aplica fiecare sugestie. Veți câștiga mult mai mult citind astfel, decât gonind ca un ogar pe urmele unui iepure.

4. *Citiți ținând un creion roșu sau un stilou în mână; când ajungeți la o sugestie pe care vi se pare că o puteți folosi, subliniați-o.* Dacă este o sugestie de patru stele, înconjurați tot paragraful sau marcați-l cu „****". Marcarea și sublinierea unei cărți o fac mult mai interesantă și mult mai ușor de revăzut rapid.

5. Cunosc o femeie care conduce de cincisprezece ani un mare concern de asigurări. Citește lunar toate contractele de asigurări încheiate de compania ei. Da, citește aceleași contracte lună de lună, an de an. De ce? Fiindcă a învățat din experiență că este singurul mod în care își poate păstra proaspete în minte toate prevederile acestora.

Am petrecut aproape doi ani scriind o carte despre vorbirea în public; și totuși, trebuie să o răsfoiesc din când în când pentru a-mi aminti ce am scris în propria-mi carte. Este uluitoare repeziciunea cu care uităm.

Așadar, dacă vreți de la această carte un câștig real și de durată, să nu vă închipuiți că este suficient să o citiți o dată, în fugă. După ce o citiți cu atenție, este bine să alocați câteva ore lunar revederii ei. Țineți-o în fața dumneavoastră, pe birou, în fiecare zi. Răsfoiți-o adesea. Gândiți-vă mereu la posibilitățile de îmbunătățire neexploatate încă. Amintiți-vă că veți ajunge să folosiți aceste principii din obișnuință, inconștient, doar dacă veți întreprinde o campanie constantă și viguroasă de revedere și aplicare a lor. Nu există altă cale.

6. Bernard Shaw remarca odată: „Dacă predai ceva unui om, nu va învăța niciodată." Shaw avea dreptate. *Învățarea este un proces activ. Învățăm făcând. Așadar, dacă doriți să stăpâniți principiile pe care le studiați în această carte, faceți ceva cu ele. Aplicați regulile cu fiecare ocazie.* Dacă nu veți face așa, le veți uita repede. Numai cunoștințele utilizate vi se fixează în minte.

Probabil vi se va părea greu să aplicaţi tot timpul aceste sugestii. Eu ştiu, fiindcă, în ciuda faptului că această carte este scrisă de mine, uneori mi se pare greu de aplicat tot ce am recomandat aici. Aşadar, pe măsură ce citiţi, amintiţi-vă că nu încercaţi doar să obţineţi informaţii. Vă străduiţi să vă formaţi noi deprinderi. Da, încercaţi să aveţi un nou stil de viaţă. Pentru aceasta este nevoie de timp, de perseverenţă şi practică zilnică.

Revedeţi, aşadar, deseori aceste pagini. Priviţi-le ca pe un manual care vă învaţă cum să vă învingeţi grijile, iar când sunteţi confruntaţi cu o problemă, nu intraţi în panică. Nu faceţi ceea ce vă trece prin minte pe moment, ceva impulsiv. De obicei, e greşit. Reveniţi, în schimb, la aceste pagini şi uitaţi-vă la paragrafele subliniate. Apoi încercaţi aceste noi modalităţi şi urmăriţi-le cum fac minuni.

7. *Daţi membrilor familiei câte un sfert de dolar de fiecare dată când vă prind încălcând vreunul dintre principiile recomandate în această carte. Vă vor ruina!*

8. Vă rog să deschideţi cartea la pagina 221 şi să citiţi cum H. P. Howell, bancher pe Wall Street, şi bătrânul Ben Franklin îşi corectau greşelile. De ce nu aţi folosi şi dumneavoastră tehnicile lui Howell şi Franklin pentru a verifica felul în care aplicaţi principiile descrise în această carte? Făcând aceasta, vor rezulta două lucruri.

Mai întâi, vă veţi trezi angrenat într-un proces deopotrivă incitant şi nepreţuit.

Al doilea, veţi vedea cum capacitatea dumneavoastră de a pune capăt grijilor şi de a începe să trăiţi creşte şi se dezvoltă ca un dafin verde.

9. *Ţineţi un jurnal* – în care să înregistraţi triumfurile în aplicarea acestor principii. Rămâneţi la obiect. Daţi nume, date, rezultate. Veţi fi astfel inspiraţi spre eforturi mai mari; şi cât de fascinante vi se vor părea însemnările când, peste ani de zile, veţi da cu ochii de ele!

Pe scurt:

Nouă sugestii pentru a trage cât mai multe învățăminte din această carte:

1. Dezvoltați-vă dorința profundă de a stăpâni principiile învingerii grijilor.
2. Citiți fiecare capitol de două ori înainte de a trece la următorul.
3. În timp ce citiți, opriți-vă frecvent pentru a vă întreba cum anume puteți aplica fiecare sugestie.
4. Subliniați fiecare idee importantă.
5. Revedeți această carte lună de lună.
6. Aplicați principiile cu orice ocazie. Folosiți acest volum ca pe un manual care vă ajută să vă rezolvați problemele zilnice.
7. Faceți din învățătură un joc, oferind cuiva din familie un sfert de dolar de câte ori sunteți surprins încălcând unul din aceste principii.
8. Verificați-vă săptămânal progresele. Întrebați-vă ce greșeli ați făcut, ce îmbunătățiri au apărut, ce lecții ați învățat pentru viitor.
9. Țineți un jurnal la sfârșitul cărții; arătați în el cum și când ați aplicat principiile învățate.

PARTEA ÎNTÂI

Lucrurile fundamentale pe care ar trebui să le ştiţi despre griji

1

Trăiţi în „compartimente etanşe de timp“

În primăvara anului 1871, un tânăr a luat o carte şi a citit douăzeci şi unu de cuvinte care au avut un efect profund asupra viitorului său. Student medicinist la Montreal General Hospital, el era îngrijorat de apropierea examenului final, de ce-o să facă, unde o să se ducă, cum să înceapă să practice, cum să-şi câştige traiul.

Cele douăzeci şi unu de cuvinte pe care le-a citit tânărul student în 1871 l-au ajutat să devină cel mai faimos medic al generaţiei sale. A organizat şcoala de medicină Johns Hopkins, cunoscută în toată lumea. A devenit *Profesor Regius* de Medicină la Oxford – cea mai înaltă distincţie care îi putea fi decernată unui specialist în medicină în Imperiul Britanic. A fost făcut cavaler de către regele Angliei. După moartea sa, au fost necesare două volume uriaşe, conţinând 1 466 de pagini, pentru a-i relata povestea vieţii.

Numele lui era Sir William Osler. Iată cele douăzeci şi unu de cuvinte pe care le-a citit în primăvara anului 1871 – cele douăzeci şi unu de cuvinte ale lui Thomas Carlyle care l-au ajutat să ducă o viaţă eliberată de griji: *„Principala noastră treabă nu este să vedem ce se zăreşte înceţoşat în depărtare, ci ceea ce ne stă clar la îndemână.“*

Patruzeci şi doi de ani mai târziu, într-o seară plăcută de primăvară, când lalelele înfloreau în campus, acest om, Sir William Osler, se adresa studenţilor de la Universitatea Yale. Le-a spus acestora că era de presupus ca un om ca el, care fusese profesor la patru universităţi

şi scrisese o carte care se bucurase de popularitate, să aibă o „minte de o calitate specială". Le-a declarat că presupunerea nu era fondată. Le-a spus că prietenii săi apropiaţi ştiau despre mintea sa că era „dintre cele mai mediocre".

Care a fost, atunci, secretul succesului lui? După propria-i declaraţie, succesul s-a datorat faptului că trăia în aşa-numite „compartimente etanşe de timp". Ce înţelegea prin asta? Cu câteva luni înainte de a vorbi la Yale, Sir William Osler traversase Atlanticul pe un pachebot mare, unde căpitanul, stând pe punte, putea apăsa un buton şi – gata! – activa un mecanism şi diferitele părţi ale vaporului erau imediat izolate unele faţă de celelalte – izolate în compartimente etanşe, în care nu putea să pătrundă apa. „Fiecare dintre voi", le-a spus doctorul Osler studenţilor de la Yale, „este o structură mult mai minunată decât pachebotul şi este destinat unei călătorii mai lungi. Vă îndemn să învăţaţi să controlaţi maşinăria în aşa fel încât să trăiţi în «compartimente etanşe de timp», acesta fiind modul cel mai bun de a vă asigura siguranţa voiajului. Urcaţi pe punte şi asiguraţi-vă că pereţii despărţitori principali sunt în stare de funcţionare. Atingeţi un buton şi auziţi, la fiecare nivel al vieţii, cum se închid uşile de fier, lăsând afară Trecutul – zilele moarte de ieri. Atingeţi alt buton şi izolaţi, printr-o cortină metalică, Viitorul – zilele, nenăscute încă, de mâine. Astfel veţi fi în siguranţă – în siguranţă pe ziua de astăzi!... Izolaţi-vă de trecut! Lăsaţi trecutul mort să-şi îngroape morţii... Lăsaţi afară zilele de ieri care au luminat nesăbuiţilor calea spre prăfuita moarte... Încărcătura zilei de mâine, adăugată celei de ieri şi dusă astăzi îl face şi pe cel mai puternic să se poticnească. Izolaţi viitorul la fel de etanş ca şi trecutul... Viitorul este astăzi... Nu există mâine. Ziua mântuirii omului este acum. Risipa de energie, tulburările mintale, îngrijorarea însoţesc paşii celui neliniştit din cauza viitorului... Izolaţi apoi pereţii de la pupa şi de la prora şi pregătiţi-vă să cultivaţi obişnuinţa de a vă trăi viaţa în «compartimente etanşe de timp»."

Voia oare doctorul Osler să spună că nu ar trebui să facem niciun efort pentru pregătirea zilei de mâine? Nu. Câtuşi de puţin. Sugera însă că modalitatea cea mai bună de a te pregăti pentru mâine

este strădania, plină de inteligenţă şi de entuziasm, de a-ţi îndeplini superb munca de astăzi. Numai aşa te poţi pregăti pentru viitor.

Sir William Osler i-a îndemnat pe studenţii de la Yale să-şi înceapă ziua cu rugăciunea lui Hristos: „Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi."

Ţineţi minte că rugăciunea cere numai pâinea pentru *astăzi*. Nu se plânge de pâinea cea veche, pe care am fost nevoiţi să o mâncăm ieri; şi nu spune: „O, Doamne, n-a prea plouat în ultima vreme şi s-ar putea să fie secetă la vară – şi-atunci, de unde o să am pâine la toamnă – sau, dacă îmi pierd slujba – o, Doamne, cum mai fac atunci rost de pâine?"

Nu, rugăciunea ne învaţă să cerem numai pâinea pentru *astăzi*. Pâinea de astăzi este singurul fel de pâine pe care îl putem mânca.

Cu vreme-n urmă, un filozof fără un ban rătăcea printr-un ţinut pietros, în care oamenii cu greu îşi încropeau traiul. Într-o zi, în faţa mulţimii strânse lângă el pe un deal, a rostit ceea ce avea să devină probabil cel mai citat discurs al tuturor timpurilor. Discursul conţine douăzeci şi două de cuvinte care reverberează peste veacuri. „Nu vă îngrijiţi de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei răutatea ei."*

Mulţi au respins aceste cuvinte ale lui Isus: „Nu vă faceţi gânduri pentru ziua de mâine."** Le-au respins considerându-le un sfat pentru perfecţiune, o mostră de misticism. „*Trebuie* să-mi fac gânduri pentru ziua de mâine", spun aceştia. „*Trebuie* să închei o asigurare pentru a-mi proteja familia. *Trebuie* să pun bani deoparte pentru bătrâneţe. *Trebuie* să fac planuri şi pregătiri pentru a putea merge înainte."

Exact! Sigur că trebuie. Adevărul este că aceste cuvinte ale lui Isus, traduse cu peste trei sute de ani în urmă, nu înseamnă astăzi ceea ce însemnau în timpul domniei regelui James. Acum trei sute de ani, cuvântul *gânduri* se referea, cel mai adesea, la nelinişte. Versiunile mai moderne ale Bibliei îl citează mai exact pe Isus, spunând: „Nu vă îngrijiţi de ziua de mâine."

---

* V. *Matei* 6,34 (*n. ed.*).

** Traducere cuvânt cu cuvânt dintr-o variantă mai veche a *Bibliei* în engleză. Vezi următoarea (*n. ed.*).

Bineînţeles că trebuie să vă faceţi gânduri pentru ziua de mâine. Da, gândiţi cu atenţie, planificaţi, pregătiţi. Dar nu vă îngrijoraţi.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, conducătorii militari au făcut *planuri* pentru ziua de mâine, dar nu şi-au permis să se îngrijoreze. „I-am înzestrat pe cei mai buni oameni cu cel mai bun echipament pe care îl avem", a spus amiralul Ernest J. King, care conducea Marina Statelor Unite, „şi le-am dat ceea ce pare a fi cea mai înţeleaptă misiune. Asta e tot ce pot să fac."

„Dacă un vas a fost scufundat", a continuat amiralul King, „nu-l mai pot aduce la suprafaţă. Dacă este să fie scufundat, nu am ce face. Pot să îmi folosesc mult mai bine timpul lucrând la problemele ce mă aşteaptă mâine, decât lamentându-mă pentru cele de ieri. În plus, dacă mă las atins de aceste lucruri, n-am să rezist prea mult."

În vreme de pace sau de război, principala diferenţă dintre gândirea bună şi gândirea proastă este următoarea: gândirea bună are de-a face cu cauzele şi cu efectele şi conduce la o planificare logică, constructivă; gândirea proastă duce frecvent la tensiune şi căderi nervoase.

Am avut privilegiul de a-i lua un interviu lui Arthur Hays Sulzberger, editorul (1935—1961) unuia dintre cele mai celebre ziare din lume, *The New York Times*. Domnul Sulzberger mi-a spus că atunci când al Doilea Război Mondial a cuprins întreaga Europă, a fost atât de îngrijorat pentru viitor, încât aproape că nu mai putea dormi. Adesea, se scula în mijlocul nopţii, lua pânză şi vopsele, se privea în oglindă şi încerca să-şi facă autoportretul. Nu se pricepea la pictură, dar asta nu era o piedică, voia să-şi elibereze astfel mintea de griji. Domnul Sulzberger mi-a spus că nu a reuşit să alunge îngrijorarea şi să-şi găsească liniştea până ce nu şi-a adoptat ca *motto* cinci cuvinte dintr-un imn bisericesc: *Un pas îmi e de-ajuns.*

Condu-mă, luminează blând...
Ţine-mă pe picioare: nu cer să văd
Scena îndepărtată; un pas îmi e de-ajuns.

Cam în acelaşi timp, un tânăr în uniformă învăţa, undeva în Europa, aceeaşi lecţie. Se numea Ted Bengermino şi era din Baltimore,

Maryland – el îşi făcuse atâtea griji din cauza luptelor, încât ajunsese la epuizare fizică şi psihică.

„În aprilie 1945", scria Ted Bengermino, „ca urmare a tuturor grijilor pe care mi le făcusem, ajunsesem să am ceea ce doctorii numesc «colon transversal spasmodic» – o stare care produce durere intensă. Dacă războiul nu s-ar fi terminat atunci, sunt sigur că sănătatea mea ar fi fost complet distrusă.

Eram total epuizat. Fusesem mobilizat în cadrul serviciului de înregistrare a deceselor, ofiţer necombatant în Divizia 94 de infanterie. Munca mea consta în ţinerea evidenţei tuturor celor ucişi în luptă, dispăruţi în timpul luptei sau spitalizaţi. Ajutam, de asemenea, la exhumarea cadavrelor soldaţilor aliaţi şi inamici ce fuseseră ucişi şi îngropaţi la repezeală în morminte înguste, în zorul bătăliei. Trebuia să adun efectele personale ale acestor oameni şi să mă îngrijesc să fie trimise părinţilor sau rudelor apropiate, care le-ar fi preţuit atât de mult. Îmi era tot timpul teamă să nu facem cumva greşeli grave sau stânjenitoare. Eram îngrijorat că nu mă voi putea descurca. Mă întrebam dacă voi apuca să-mi îmbrăţişez vreodată copilul – un băiat în vârstă de şaisprezece luni, pe care nu-l văzusem niciodată. Eram atât de îngrijorat şi de epuizat, încât slăbisem şaptesprezece kilograme. Eram atât de agitat, încât aproape că îmi ieşisem din minţi. Îmi priveam mâinile. Erau numai piele şi os. Mă îngrozea gândul că voi ajunge acasă ca o epavă. Izbucneam în plâns şi suspinam ca un copil. Eram atât de zdruncinat, încât mă podideau lacrimile de câte ori eram singur. A fost o perioadă, la scurtă vreme după bătălia de la Bulge, când plângeam atât de des, încât nu mai aveam aproape nicio speranţă că voi mai fi vreodată o fiinţă umană normală.

În final, am ajuns într-un dispensar al armatei. Un medic de campanie mi-a dat atunci un sfat care mi-a schimbat complet viaţa. După un examen fizic amănunţit, m-a informat că necazurile mele erau de natură mentală. *«Ted»*, mi-a spus, *«vreau să te gândeşti la viaţa ta ca la o clepsidră. Ştii că sunt mii de granule de nisip în partea de sus a clepsidrei; şi toate trec încet şi uniform prin gâtul îngust de la mijloc. Nimic din ce am putea face, tu sau eu, nu determină trecerea a mai mult de o granulă de nisip prin gâtul îngust fără a strica clepsidra. Tu,*

eu şi oricine altcineva suntem asemenea clepsidrei. Când ne apucăm de lucru dimineaţa, sunt sute de sarcini pe care trebuie să le îndeplinim în acea zi, dar dacă nu le luăm pe îndelete, lăsându-le să treacă încet şi uniform, aşa cum trec granulele de nisip prin gâtul clepsidrei, ne vom distruge structura fizică şi mentală.»

Aplic această filozofie din ziua memorabilă în care medicul militar mi-a împărtăşit-o. «O granulă de nisip o dată... O sarcină o dată.» Sfatul acela m-a salvat, fizic şi mental, în timpul războiului; şi m-a ajutat în postul de director de relaţii publice şi publicitate de la Adcrafters Printing & Offset Co., Inc pe care-l deţin acum. Am descoperit că în afaceri survin aceleaşi probleme ca şi în timpul războiului: sunt de făcut douăzeci de lucruri odată, iar timpul este scurt. Stocurile sunt pe terminate. Trebuie să întocmim formulare noi, să facem alte aranjamente pentru stocuri, să ne ocupăm de schimbările de adrese, de deschiderea şi închiderea unor reprezentanţe şi aşa mai departe. În loc să devin încordat şi nervos, îmi amintesc de vorbele doctorului. «O granulă de nisip o dată. O sarcină o dată.» Repetându-mi întruna aceste cuvinte, îmi îndeplinesc sarcinile într-o manieră mai eficientă şi îmi fac treaba fără să mă simt copleşit, sentiment care era aproape să mă dea gata pe câmpul de luptă."

Unul dintre cele mai zguduitoare comentarii asupra modului nostru actual de viaţă este acela că, în orice moment, jumătate din paturile de spital sunt ocupate de pacienţi cu tulburări nervoase, pacienţi care s-au prăbuşit sub povara zdrobitoare a acumulării grijilor zilelor de ieri şi a celor de mâine. Totuşi, majoritatea acestor oameni ar fi putut evita spitalele – ar fi putut trăi o viaţă fericită şi folositoare – doar dacă s-ar fi călăuzit după cuvintele lui Isus: „*Nu vă îngrijiţi de ziua de mâine*"; sau ar fi urmat sfatul lui Sir William Osler: „*Trăiţi în compartimente etanşe de timp.*"

Şi eu, şi tu ne aflăm, chiar în acest moment, la locul de întâlnire a două eternităţi: trecutul vast ce dăinuie dintotdeauna şi viitorul care plonjează asupra ultimei silabe de timp înregistrat. Nu avem cum să trăim în vreuna din aceste două eternităţi – nu, nici măcar pentru o fracţiune de secundă. Însă încercând să facem asta, ne putem distruge atât trupul, cât şi mintea. Aşadar, haideţi să ne mulţumim să

trăim singurul timp pe care îl avem cu adevărat: de acum până la ora de culcare. „Oricine îşi poate purta povara, cât ar fi de grea, până la căderea nopţii", scria Robert Louis Stevenson. „Oricine îşi poate îndeplini munca, oricât de dificilă, timp de o zi. Oricine poate trăi dulce, răbdător, afectuos, pur până la apusul soarelui. Şi asta este tot ce înseamnă de fapt viaţa."

Da, este tot ce cere viaţa de la noi, dar doamna E. K. Shields din Saginaw, Michigan, a ajuns la disperare – fiind chiar pe punctul de a se sinucide – înainte de a învăţa să trăiască numai până la ora de culcare. „Mi-am pierdut soţul în 1937" – astfel şi-a început doamna Shields povestea pe care mi-a istorisit-o. „Eram foarte deprimată – şi aproape fără niciun ban. I-am scris fostului meu patron, domnul Leon Roach de la Roach-Fowler Company of Kansas, şi mi-am recăpătat slujba. Îmi câştigasem înainte traiul vânzând enciclopedii şcolilor săteşti şi orăşeneşti. Îmi vândusem maşina cu doi ani mai înainte, când se îmbolnăvise soţul meu; dar am reuşit să strâng ceva bani, cât să plătesc avansul la o maşină uzată, şi m-am apucat iarăşi de vândut cărţi.

Crezusem că îmi va face bine întoarcerea la această ocupaţie; dar a fi ziua întreagă singură în maşină şi a mânca singură era aproape mai mult decât puteam duce. O parte din teritoriu nu era prea productivă şi îmi venea greu să plătesc ratele la maşină, aşa mici, cum erau.

În primăvara anului 1938 mă ocupam de zona Versailles, Missouri. Şcolile erau sărace, drumurile proaste, eram atât de singură şi descurajată, încât uneori mă gândeam chiar la sinucidere. Succesul părea imposibil. Nu aveam nimic pentru care să trăiesc. Îmi era groază să mă trezesc în fiecare dimineaţă şi să înfrunt viaţa. Îmi era teamă de orice: că nu îmi voi putea plăti ratele la maşină; că nu voi putea plăti chiria camerei în care locuiam; că nu voi avea ce mânca. Îmi era teamă că mi se va şubrezi sănătatea şi nu voi avea bani pentru doctor. Tot ce mă împiedica să mă sinucid era gândul că sora mea ar fi profund mâhnită şi că nu aveam bani pentru cheltuielile de înmormântare.

Apoi, într-o zi, am citit un articol care mi-a ridicat moralul şi mi-a dat curaj să continui să trăiesc. Nu voi înceta niciodată să fiu recunoscătoare pentru o frază inspiratoare din acel articol. Spunea: «Fiecare zi este o viaţă nouă pentru omul înţelept.» Am bătut la maşină fraza şi

am lipit-o pe parbrizul maşinii, s-o văd tot timpul cât conduc. Am descoperit că nu era atât de greu să trăieşti o singură zi o dată. Am învăţat să uit ziua de ieri şi să nu mă gândesc la ziua de mâine. În fiecare dimineaţă îmi spuneam: «Astăzi este o nouă viaţă.»

Am reuşit să îmi înving teama de singurătate, teama de nevoi. Sunt fericită şi destul de realizată acum şi privesc viaţa cu entuziasm şi cu dragoste. Ştiu acum că nu îmi va fi niciodată frică, indiferent de ce îmi rezervă viaţa. Ştiu acum că nu am de ce să mă tem pentru viitor. Ştiu acum că pot să trăiesc câte o zi o dată – şi că «Fiecare zi este o viaţă nouă pentru omul înţelept».“

Cine credeţi că a scris această strofă:

Fericit omul, şi fericit doar
Cel ce poate spune că ziua de azi îi aparţine;
Cel ce, sigur în sinea lui, poate spune:
„Mâine, fie ce-o fi; fiindcă am trăit astăzi“?

Cuvintele par a fi moderne, nu-i aşa? Şi totuşi, au fost scrise cu treizeci de ani înainte de naşterea lui Hristos de către poetul roman Horaţiu.

Unul dintre lucrurile cele mai tragice pe care le ştiu despre firea omenească este că avem cu toţii tendinţa să amânăm să trăim. Visăm la o grădină vrăjită de trandafiri, aflată undeva la orizont – în loc să ne bucurăm de trandafirii care înfloresc la fereastra noastră astăzi.

De ce suntem atât de proşti – şi încă într-un mod atât de tragic?

„Cât de ciudată este mica noastră procesiune a vieţii!“ scria Stephen Leacock. „Copilul spune: «Când voi fi băiat mare.» Dar ce înseamnă asta? Băiatul spune: «Când voi fi adult.» Iar apoi, ajuns la vârsta maturităţii, spune: «Când mă voi căsători.» Dar ce înseamnă să fii căsătorit, la urma urmei? Gândul se schimbă apoi în: «Când voi putea să ies la pensie.» Iar la vremea pensiei, priveşte îndărăt, la peisajul traversat; pare bătut de un vânt rece; nu ştie cum, dar a pierdut totul. Viaţa – învăţăm prea târziu – stă în a trăi, în ţeserea fiecărei ore şi a fiecărei zile.“

Răposatul Edward S. Evans din Detroit era aproape să moară de griji înainte de a învăţa că viaţa „stă în a trăi, în ţeserea fiecărei ore

şi a fiecărei zile". Crescut în sărăcie, Edward Evans şi-a câştigat primii bani vânzând ziare, apoi a lucrat la o băcănie. Mai târziu, când pâinea a şapte persoane depindea de el, şi-a luat o slujbă de ajutor de bibliotecar. Deşi salariul era mic, îi era teamă să renunţe la serviciu. Opt ani au trecut până ce şi-a adunat tot curajul şi a pornit pe cont propriu. Dar odată pornit, a investit cincizeci şi cinci de dolari, împrumutaţi, într-o afacere proprie şi originală, care i-a adus douăzeci de mii de dolari pe an.

A venit apoi înghețul, un îngheţ ucigător. A girat un prieten pentru o sumă mare – şi prietenul a dat faliment. Colac peste pupăză, s-a produs un alt dezastru: banca la care îşi ţinea toţi banii s-a prăbuşit. Nu numai că a pierdut până şi ultimul cent, dar a rămas dator cu şaisprezece mii de dolari. Era prea mult pentru el. „Nu mai puteam dormi, nu mai puteam mânca", mi-a zis. „M-am îmbolnăvit în mod ciudat. *Îngrijorarea* şi *doar îngrijorarea*", mi-a spus, „mi-a adus boala. Într-o zi, mergeam pe stradă şi, deodată, am leşinat şi am căzut pe trotuar. Nu mai eram în stare să merg. Am căzut la pat şi tot corpul mi s-a acoperit de erupţii. Toate erupţiile m-au cuprins şi pe dinăuntru, până când simplul stat în pat a devenit un chin. Eram din ce în ce mai slăbit. În cele din urmă, doctorul mi-a spus că mai am doar două săptămâni de trăit. Am fost şocat. Mi-am scris testamentul şi m-am întins din nou în pat, aşteptându-mi sfârşitul. Nu mai avea rost să mă zbat sau să îmi fac griji. M-am relaxat şi am adormit. Nu mai dormisem două ore una după alta de săptămâni întregi; dar acum, că problemele mele pământeşti se apropiau de sfârşit, am dormit ca un prunc. Oboseala epuizantă a început să dispară. Mi-a revenit pofta de mâncare. Am început să mă îngraş.

După câteva săptămâni, eram în stare să merg în cârje. Peste alte şase săptămâni, m-am putut întoarce la lucru. Făcusem înainte douăzeci de mii de dolari pe an; dar eram bucuros acum să-mi găsesc o slujbă plătită cu treizeci de dolari pe săptămână. Am început să vând saboţi de pus în spatele roţilor automobilelor, atunci când sunt transportate în containere. Îmi învăţasem deja lecţia. Gata cu grijile – gata cu regretele pentru ce s-a întâmplat în trecut – gata cu

groaza de viitor. Mi-am concentrat întregul timp, entuziasm şi întreaga energie pentru vânzarea acestor saboţi."

Edward S. Evans a înaintat rapid de atunci. În câţiva ani, era preşedintele companiei Evans Products Company, cotată ani de zile la bursa din New York. Dacă veţi zbura vreodată deasupra Groenlandei, s-ar putea să aterizaţi pe Câmpia Evans – o câmpie ce şi-a primit numele în onoarea lui. Dar Edward S. Evans nu ar fi obţinut niciodată aceste victorii dacă nu ar fi învăţat să trăiască în compartimente etanşe de timp.

Vă amintiţi ce spunea Regina Albă din *Alice în Ţara Minunilor*: „Regula este gem mâine şi gem ieri, dar niciodată gem astăzi." Majoritatea suntem astfel – ne frământăm pentru gemul de ieri şi ne facem griji pentru gemul de mâine, în loc să ne întindem pe pâine un strat gros de gem chiar acum.

Chiar şi marele filozof francez Montaigne a făcut această greşeală. „Viaţa mea, spunea, a fost plină de nenorociri îngrozitoare, dintre care cele mai multe nu s-au întâmplat niciodată." La fel şi viaţa mea – la fel şi a dumneavoastră.

„Gândiţi-vă", spunea Dante, „că ziua aceasta nu va mai avea vreodată răsărit." Viaţa se scurge cu o viteză incredibilă. Gonim prin spaţiu cu nouăsprezece mile pe secundă. *Astăzi* este cea mai preţioasă avere a noastră. *Este singura noastră avere sigură.*

Aceasta este filozofia lui Lowell Thomas. Am petrecut recent un sfârşit de săptămână la ferma lui şi am observat că înrămase şi atârnase pe peretele studioului său de emisie, ca să le vadă cât mai des, aceste cuvinte din *Psalmul* 117,24:

„Aceasta este ziua pe care a făcut-o Domnul,
să ne bucurăm şi să ne veselim întru ea!"

Scriitorul John Ruskin ţinea pe birou o simplă piatră, în care era încrustat un cuvânt: ASTĂZI. Iar eu, chiar dacă nu am o piatră pe birou, am lipit o poezie pe oglindă, astfel încât s-o pot vedea în fiecare dimineaţă când mă rad – poezia pe care Sir William Osler o ţinea mereu pe birou – poezie scrisă de celebrul dramaturg indian Kalidasa:

SALUTARE ZORILOR

Priveşte această zi!
Fiindcă înseamnă viaţă, însăşi viaţa vieţii.
În iutele său curs
Stau toate adevărurile şi realităţile existenţei tale:
Fericirea creşterii,
Gloria acţiunii,
Splendoarea frumuseţii,
Căci ieri e doar un vis
Şi mâine doar o viziune,
dar un astăzi bine trăit face din orice ieri un vis
de fericire
Şi din oricare mâine o viziune de speranţă.
Priveşte bine, aşadar, această zi!
Şi adu salutare zorilor.

Aşadar, primul lucru pe care trebuie să îl ştiţi despre griji este acesta: dacă vreţi să le ţineţi departe de viaţa dumneavoastră, faceţi ce a făcut Sir William Osler:

Închideţi uşile de fier către trecut şi viitor. Trăiţi în compartimente etanşe de timp.

Ce-ar fi să vă puneţi întrebările de mai jos şi să notaţi răspunsurile?

1. Am tendinţa să amân să trăiesc în prezent, făcându-mi griji pentru viitor, ori să tânjesc la „o grădină vrăjită de trandafiri aflată undeva, la orizont"?
2. Îmi amărăsc uneori prezentul regretând lucruri întâmplate în trecut – lucruri cu care s-a terminat pentru totdeauna?
3. Mă trezesc dimineaţa hotărât să „acaparez ziua" – să scot tot ce se poate din cele douăzeci şi patru de ore?
4. Pot obţine mai mult de la viaţă „trăind în compartimente etanşe de timp"?
5. Când voi începe să fac asta? Săptămâna viitoare?... Mâine?... *Astăzi?...*

2
O formulă magică pentru a scăpa de griji

V-ar plăcea o rețetă rapidă și sigură pe care să o aplicați atunci când sunteți îngrijorați – o tehnică pe care ați putea să o folosiți imediat, înainte de a termina cartea de citit?

Să vă povestesc atunci despre metoda născocită de Willis H. Carrier, strălucitul inginer care a lansat industria instalațiilor pentru aer condiționat și care a condus Carrier Corporation din Syracusa, New York, corporație faimoasă în toată lumea. Este una dintre cele mai bune tehnici despre care am auzit de rezolvare a problemelor legate de griji, și o știu de la domnul Carrier personal, care mi-a împărtășit-o într-o zi, când luam împreună prânzul la Engineers's Club din New York.

„Când eram tânăr", mi-a spus domnul Carrier, „lucram la Buffalo Forge Company din Buffalo, New York. Primisem sarcina să instalez un dispozitiv de purificare a gazului la o uzină ce ținea de Pittsburgh Plate Glass Company, aflată în Crystal City, Missouri – uzină în valoare de milioane de dolari. Instalația avea menirea să îndepărteze impuritățile din gaz, astfel încât acesta să poată fi ars fără a deteriora motoarele. Această metodă de purificare a gazului era nouă. Fusese încercată doar o singură dată până atunci – dar în alte condiții. În munca mea la Crystal City, Missouri, s-au ivit dificultăți neprevăzute. Până la urmă, a funcționat – dar nu suficient de bine încât să acopere garanția pe care o dădusem.

Eşecul m-a împietrit. Era ca şi cum m-ar fi lovit cineva în moalele capului. Stomacul, intestinele mi se răsuceau, se frământau. O vreme am fost atât de îngrijorat, încât n-am putut să dorm.

În fine, bunul-simţ mi-a reamintit că îngrijorarea n-avea să mă ducă nicăieri; aşa că am imaginat o modalitate de a trata problema fără să-mi mai fac griji. A funcţionat excelent. Folosesc această tehnică antigriji de peste treizeci de ani. Este simplă. Oricine o poate utiliza. Constă în trei paşi:

Pasul I. *Am analizat situaţia cu curaj şi sinceritate şi m-am gândit la ce se putea întâmpla mai rău ca urmare a acestui eşec.* Nimeni nu avea să mă arunce în închisoare sau să mă împuşte. Asta era sigur. Adevărat, exista riscul de a-mi pierde poziţia; mai exista riscul ca patronii mei să fie nevoiţi să înlocuiască maşina şi să piardă cei douăzeci de mii de dolari investiţi.

Pasul II. *După ce am văzut ce se poate întâmpla mai rău, m-am împăcat cu ideea, fiind gata să accept, la nevoie, faptele.* Mi-am spus în sinea mea: eşecul va însemna o bilă neagră în cariera mea, ba s-ar putea să însemne chiar pierderea slujbei; dar dac-o fi aşa, îmi găsesc oricând alta. Ar putea fi mult mai rău; în ceea ce-i priveşte pe patronii mei – ei, bine, sunt conştienţi că experimentam o metodă nouă de purificare a gazului, iar dacă experimentul îi costă douăzeci de mii de dolari, îşi pot permite. Pot considera că au cheltuit aceşti bani cu cercetarea, fiindcă este un experiment.

După ce am văzut care era cel mai rău lucru care se putea întâmpla şi după ce m-am împăcat cu gândul că trebuie să îl accept la nevoie, s-a petrecut ceva foarte important: m-am relaxat imediat şi m-a cuprins o linişte cum nu mai simţisem de zile întregi.

Pasul III. *De atunci, mi-am devotat cu calm timpul şi energia încercării de a diminua răul cel mai mare, acceptat deja mental.*

M-am străduit să găsesc căi şi mijloace prin care aş fi putut reduce pierderea de douăzeci de mii de dolari cu care ne confruntam. Am făcut mai multe teste şi am ajuns, în final, la concluzia că dacă am cheltui încă cinci mii de dolari pe echipament suplimentar, problema ar fi rezolvată. Aşa am şi făcut; şi în loc ca firma să piardă douăzeci de mii de dolari, a câştigat cincisprezece mii.

Probabil că nu aş fi fost niciodată în stare să fac aşa ceva dacă aş fi continuat să îmi fac griji, deoarece una dintre cele mai rele caracteristici ale îngrijorării este aceea că ne distruge capacitatea de concentrare. Când ne facem griji, mintea sare de colo-colo şi ne pierdem toată puterea de decizie. Atunci când ne silim însă să înfruntăm tot ce-i mai rău şi să acceptăm mental consecinţele, eliminăm impresiile vagi şi ne plasăm într-o poziţie din care suntem capabili să ne concentrăm asupra problemei.

Incidentul pe care ţi l-am relatat s-a petrecut cu mulţi ani în urmă. Metoda a dat roade atât de grozave, încât o folosesc mereu de atunci; şi, ca rezultat, viaţa mi-a fost aproape complet lipsită de griji."

De ce este formula magică a lui Willis H. Carrier atât de valoroasă şi de practică, psihologic vorbind? Fiindcă ne smulge din norii cenuşii în care rătăcim atunci când suntem orbiţi de îngrijorare. Ne înfige bine şi solid picioarele în pământ. Ştim unde ne aflăm. Iar dacă nu avem teren solid dedesubt, cum am putea spera să gândim coerent?

Profesorul William James, părintele psihologiei aplicate*, a murit în 1910. Dar dacă ar mai trăi astăzi şi ar auzi această formulă care înfruntă răul cel mai mare, ar aproba-o din toată inima. De unde ştiu? Din cele spuse studenţilor săi: „Fiţi dornici să acceptaţi, le-a spus, *fiindcă*... acceptând ceea ce s-a petrecut, faceţi primul pas spre învingerea consecinţelor oricărei nenorociri."

Aceeaşi idee a fost exprimată de către Lin Yutang în cartea sa larg popularizată, *The Importance of Living* (*Cât este de important să trăieşti*). „Adevărata linişte", spunea acest filozof chinez, „vine din acceptarea a tot ce poate fi mai rău. Din punct de vedere psihologic, cred că aceasta înseamnă o eliberare de energie."

Exact, asta este! Din punct de vedere psihologic, înseamnă o nouă eliberare de energie! După ce am acceptat tot ce poate fi mai rău, nu mai avem nimic de pierdut. Iar aceasta înseamnă automat că avem *totul* de câştigat! „După ce am înfruntat răul cel mai mare", declara

* O scurtă şi frumoasă istorie a psihologiei (pe care se bazează majoritatea volumelor din colecţia „Cărţi cheie") găsiţi în *Câte ceva despre psihologie*, de Nigel C. Benson, Curtea Veche Publishing, 2000. Despre W. James, vezi paginile 46—48 din cartea citată (*n. ed.*).

H. Carrier, „m-am relaxat imediat şi am fost cuprins de o linişte pe care nu o mai simţisem de zile întregi. Din acel moment, am fost capabil să *gândesc.*"

Are sens, nu-i aşa? Şi totuşi, milioane de oameni îşi distrug viaţa într-o stare de nelinişte continuă, fiindcă refuză să accepte ce-i mai rău; refuză să încerce să amelioreze răul; refuză să salveze ce se mai poate salva din dezastru. În loc să se străduiască să îşi reclădească averea, se angajează într-o „luptă violentă şi aprigă cu experienţa în sine" – şi sfârşesc ca victime ale acelei meditative fixaţii cunoscute sub numele de melancolie.

Aţi dori să vedeţi cum a adoptat altcineva formula magică a lui Willis H. Carrier şi a aplicat-o la propria sa problemă? Ei bine, iată exemplul unui petrolist din New York, care a participat la cursurile mele.

„Am fost şantajat", a început acel cursant. „Nu credeam că este posibil – credeam că se întâmplă doar în filme –, dar chiar am fost şantajat! Iată ce s-a întâmplat: rafinăria de petrol pe care o conduceam avea un număr de camioane şi un număr de şoferi. La acea vreme, erau în vigoare reglementările de război, iar cantitatea de petrol pe care o puteam livra oricăruia dintre clienţi era raţionalizată. Fără ştirea mea, se pare că unii dintre şoferi livraseră mai puţin petrol clienţilor obişnuiţi şi vânduseră surplusul propriilor lor clienţi.

Prima informaţie despre aceste tranzacţii ilegale am primit-o atunci când un bărbat ce pretindea că este inspector guvernamental a venit într-o zi să mă vadă şi mi-a cerut bani în schimbul tăcerii sale. Avea documente prin care dovedea ce făceau şoferii noştri şi m-a ameninţat că le predă Procuraturii, dacă nu «scot banul».

Ştiam, firește, că nu am de ce să îmi fac griji – personal, cel puţin. Dar ştiam că legea spune că firma este responsabilă pentru acţiunile angajaţilor săi. Mai mult decât atât, ştiam că dacă va fi să se ajungă la tribunal şi să răsufle în ziare, publicitatea negativă avea să-mi distrugă afacerea. Iar eu eram mândru de afacerea mea – fusese întemeiată de tata cu douăzeci şi patru de ani înainte.

De atâtea griji, mi se făcuse rău! N-am mâncat şi n-am dormit trei zile şi trei nopţi. Mă tot învârteam în cercuri nebune, la nesfârşit. Să plătesc banii – cinci mii de dolari – sau să-i spun omului să-i dea înainte, să-şi facă datoria blestemată? Orice hotărâre încercam să iau, sfârşitul era un coşmar.

Apoi, duminică seara, s-a întâmplat să iau în mână cartea *Cum să punem capăt grijilor*, carte ce îmi fusese dată la cursul Carnegie despre vorbirea în public. Am început să o citesc şi am ajuns la povestea lui Willis H. Carrier. «Gândeşte-te la cel mai mare rău», scria acolo. Aşa că m-am întrebat: «Care este lucrul cel mai rău care mi se poate întâmpla dacă refuz să plătesc şi şantajistul se duce cu documentele la Procuratură?»

Răspunsul a fost: «Falimentul afacerii – acesta este lucrul cel mai rău care se poate întâmpla. Nu am cum să ajung la închisoare. Tot ce mi se poate întâmpla este să fiu distrus de publicitate.»

Şi atunci mi-am spus: «Foarte bine, afacerea *este* terminată. Accept asta mental. Ce se întâmplă mai departe?»

Păi, cu afacerea adusă la faliment, probabil că ar trebui să caut o slujbă. Asta nu era prea rău. Ştiam o mulţime de lucruri despre petrol – existau destule firme care s-ar fi bucurat, poate, să mă angajeze... Am început să mă simt mai bine. Negura în care mă aflam de trei zile şi trei nopţi începea să se ridice puţin. Am început să mă calmez... Şi, spre uimirea mea, am devenit capabil să *gândesc*.

Aveam acum mintea suficient de limpede pentru a trece la Pasul II – *diminuarea răului cel mare*. Căutând soluţii, am văzut deodată toată problema dintr-o nouă perspectivă. Dacă îi povesteam avocatului meu întreaga situaţie, poate că îmi dădea el o soluţie la care eu nu mă gândisem. Ştiu că ar suna stupid să spun că nu-mi trecuse asta până atunci prin minte – dar până atunci nu gândisem, îmi făcusem doar *griji*! M-am hotărât să stau de vorbă cu avocatul a doua zi dimineaţă, la prima oră – şi apoi m-am dus la culcare şi am dormit buştean!

Cum s-a sfârşit povestea? Ei bine, a doua zi dimineaţă, avocatul m-a sfătuit să mă duc la procuror şi să-i spun adevărul. Exact asta am făcut. După ce am terminat, am fost uimit să-l aud pe procuror

spunând că în ultimele luni fuseseră multe cazuri de şantaj, iar pretinsul «agent guvernamental» era un escroc căutat de poliţie. Ce uşurare să aud toate acestea după ce mă chinuisem trei zile şi trei nopţi întrebându-mă dacă să-i dau sau nu cinci mii de dolari acestui escroc profesionist!

Această experienţă m-a învăţat o lecţie pe care nu aveam s-o mai uit. Acum, de câte ori sunt pus în faţa unei probleme presante ce ameninţă să mă îngrijoreze, fac apel la «vechea formulă a lui Willis H. Carrier».“

În cazul în care credeţi că Willis H. Carrier a avut cele mai mari necazuri – ascultaţi: n-aţi auzit încă nimic! Iată povestea lui Earl P. Haney din Winchester, Massachusetts. Am să v-o istorisesc aşa cum mi-a relatat-o el pe 17 noiembrie 1948, la hotelul Statler din Boston.

„În anii '20“, mi-a spus, „eram atât de îngrijorat, încât făcusem ulcer la stomac. Într-o noapte, am avut o hemoragie cumplită. Am fost transportat de urgenţă la un spital ce ţinea de Facultatea de Medicină a Universităţii Northwestern din Chicago. Am slăbit de la 87 la 45 de kilograme. Eram atât de bolnav, încât nu aveam voie nici măcar să ridic mâna. Trei doctori, printre care un specialist ilustru în ulcer, au declarat că eram un caz «incurabil». Trăiam cu prafuri alcaline şi cu câte o lingură de lapte cu smântână la fiecare oră. O infirmieră îmi introducea un tub de cauciuc în stomac în fiecare seară şi-n fiecare dimineaţă şi pompa afară conţinutul.

Am dus-o aşa luni de zile... În cele din urmă, mi-am spus: «Uite ce-i, Earl Haney, dacă nu mai ai de aşteptat decât o moarte lentă, ai putea profita de puţinul timp care ţi-a rămas. Dintotdeauna ţi-ai dorit să călătoreşti în jurul lumii înainte de a muri; aşa că, dacă ai de gând s-o faci vreodată, acum este momentul!»

Când le-am spus medicilor că intenţionam să călătoresc în jurul lumii şi să continui cu spălăturile stomacale de două ori pe zi, au fost şocaţi. Imposibil! Nu mai auziseră niciodată de aşa ceva. M-au prevenit că dacă plecam în jurul lumii, aveam să fiu înmormântat în mare. «Nu, n-am să fiu», am replicat. «Le-am promis rudelor că voi fi îngropat în parcela familiei din Broken Bow, Nebraska. Aşa că îmi voi lua sicriul cu mine.»

Am cumpărat un sicriu, l-am suit pe vapor şi am aranjat cu compania de navigaţie ca, în eventualitatea morţii mele, cadavrul să-mi fie congelat şi păstrat până la întoarcerea vaporului acasă. Am pornit în călătorie pătruns de spiritul bătrânului Omar:

Ah, să facem cât mai multe din cele ce încă le-am putea irosi
Înainte ca noi de asemenea să coborâm în Pământ
Pământ în Pământ, şi sub Pământ să stai
Fără Vin, fără Cântec, fără Bard şi – fără Sfârşit.

De cum m-am îmbarcat pe vaporul *President Adams* în Los Angeles şi m-am îndreptat către Orient, m-am simţit mai bine. Încetul cu încetul, am renunţat la prafurile alcaline şi la spălăturile stomacale. Curând, am început să mănânc alimente de tot soiul – chiar şi ciudate amestecuri şi fierturi băştinaşe cu efect ucigător garantat (după părerea medicilor). După câteva săptămâni, fumam chiar ţigări lungi şi negre şi beam cocteiluri. Nu mă mai simţisem aşa de bine de ani de zile! Am întâlnit musoni şi taifunuri care ar fi trebuit să mă bage în coşciug, măcar de frică – dar m-am bucurat enorm de toată aventura.

Jucam la bord tot felul de jocuri, cântam, îmi făceam noi prieteni, stăteam treaz jumătate din noapte. Când am ajuns în China şi în India, mi-am dat seama că toate problemele de afaceri cu care mă confruntasem erau nişte fleacuri în comparaţie cu sărăcia şi foametea din Orient. Am pus capăt tuturor grijilor lipsite de sens şi m-am simţit bine. La întoarcerea în America, aveam patruzeci de kilograme în plus şi aproape uitasem că am avut odată ulcer la stomac. Nici că mă simţisem mai bine vreodată în viaţă. M-am întors la treabă şi de-atunci n-am mai fost bolnav nici măcar o zi."

Earl P. Haney mi-a spus că acum îşi dădea seama că a folosit, fără a fi conştient, aceleaşi principii utilizate de Willis H. Carrier pentru a învinge îngrijorarea.

„M-am întrebat mai întâi: «Care este lucrul cel mai rău care mi se poate întâmpla?» Răspunsul a fost: moartea.

Apoi, m-am pregătit să accept moartea. N-aveam încotro. Nu aveam de ales. Doctorii îmi spuseseră că eram un caz fără speranţe.

După aceea, m-am străduit să îmbunătăţesc situaţia, profitând mai mult de viaţă în scurta durată de timp rămasă... *Dacă*", a reluat el, „dacă aş fi continuat să-mi fac griji şi după îmbarcare, nu am nicio îndoială că aş fi făcut voiajul de întoarcere în coşciug. Dar eu m-am relaxat – şi am uitat de toate necazurile. Şi această pace a minţii mi-a dat un nou izvor de energie care, în fond, mi-a salvat viaţa."

Aşadar, Regula numărul 2 este: dacă aveţi probleme din cauză că vă faceţi prea multe griji, aplicaţi formula magică a lui Willis H. Carrier, făcând aceste trei lucruri:

1. Întrebaţi-vă: „Care este cel mai rău lucru ce se poate întâmpla?"
2. Pregătiţi-vă să acceptaţi situaţia, dacă nu aveţi încotro.
3. Procedaţi apoi cu calm la atenuarea răului.

3
Ce puteţi păţi din cauza grijilor

Cei ce nu ştiu să lupte cu
grijile mor de tineri.
Dr. Alexis Carrel

Cu mulţi ani în urmă, un vecin a sunat într-o seară la uşa mea şi ne-a îndemnat, pe toţi membrii familiei, să ne vaccinăm împotriva variolei. Era doar unul dintre miile de voluntari care sunau la uşile tuturor locuinţelor din New York. Oameni înspăimântaţi aşteptau ore-ntregi la rând pentru a fi vaccinaţi. Se deschiseseră posturi de vaccinare nu numai în spitale, ci şi în sediile pompierilor, ale poliţiei, în marile uzine industriale. Peste două mii de medici şi infirmiere lucrau febril zi şi noapte, vaccinând mulţimea. Cauza întregii tevaturi? Se descoperiseră opt cazuri de variolă în oraşul New York – iar doi dintre bolnavi muriseră. Doi morţi la o populaţie de aproape opt milioane.

Ei bine, locuiam în New York de mulţi, mulţi ani şi nimeni nu sunase încă la uşa mea pentru a mă preveni despre boala emoţională a îngrijorării – o boală care, în aceeaşi perioadă, provocase ravagii de zece mii de ori mai mari decât variola.

Nimeni nu mi-a sunat la uşă pentru a-mi spune că, dintre persoanele care locuiesc în prezent în Statele Unite, una din zece va avea o tulburare nervoasă – provocată de nenumăratele griji şi conflicte emoţionale. Aşa că scriu acest capitol pentru a suna la uşa dumneavoastră şi a vă avertiza.

Marele câştigător al Premiului Nobel pentru Medicină, doctorul Alexis Carell, spunea: „Oamenii de afaceri care nu ştiu cum să se

lupte cu grijile mor de tineri." La fel şi casnicele, şi medicii veterinari, şi zidarii.

Mi-am petrecut acum câţiva ani vacanţa făcând un circuit prin Texas şi New Mexico împreună cu doctorul O.F. Gober – medic la Căile Ferate din Santa Fe. Mai exact, era medic şef la Asociaţia Spitalelor din Gulf, Colorado şi Santa Fe. Am ajuns să vorbim despre efectele îngrijorării, şi el mi-a spus: „Şaptezeci la sută dintre pacienţii care vin la doctor s-ar putea vindeca singuri dacă s-ar descotorosi de temeri şi de griji. Să nu-ţi imaginezi nici măcar o clipă că aş sugera că bolile lor sunt închipuite", mi-a spus. „Bolile lor sunt la fel de reale ca durerea de dinţi şi, uneori, de o sută de ori mai serioase. Mă refer la boli ca indigestia nervoasă, unele ulcere stomacale, tulburări cardiace, insomnie, unele dureri de cap şi unele tipuri de paralizie.

Aceste boli sunt reale. Ştiu despre ce vorbesc", a spus doctorul Gober, „fiindcă am suferit eu însumi de ulcer la stomac timp de doisprezece ani.

Teama provoacă griji. Grijile te fac încordat şi nervos, îţi afectează nervii stomacului, modifică sucurile gastrice din normale în anormale şi duc adeseori la ulcer la stomac."

Doctorul Joseph F. Montague, autorul cărţii *Nervous Stomach Trouble* (*Tulburări stomacale pe fond nervos*), spune cam acelaşi lucru: „Nu faci ulcer de la ce mănânci. Faci ulcer de la ceea ce te mănâncă."

Doctorul W. C. Alvarez de la Clinica Mayo spunea: „Adeseori, ulcerul se agravează sau se ameliorează în funcţie de dealurile şi văile stresului emoţional."

Declaraţia lui are ca suport un studiu întreprins pe 15 000 de pacienţi trataţi de tulburări stomacale la Clinica Mayo. În patru cazuri din cinci boala de stomac nu avea o bază fizică – indiferent care era aceea. Teama, îngrijorarea, ura, egoismul suprem şi incapacitatea de a se adapta la lumea realităţii – acestea erau, în mare, cauzele bolilor de stomac, inclusiv ale ulcerului... Ulcerul la stomac te poate ucide. Conform revistei *Life*, ulcerul ocupă locul zece pe lista bolilor mortale.

Am corespondat recent cu doctorul Harold C. Habein de la Clinica Mayo. La întrunirea anuală a Asociaţiei Americane a Medicilor Specializaţi în Boli Profesionale, el a citit un raport ce prezenta

un studiu întreprins asupra unui lot de 176 de oameni de afaceri, a căror medie de vârstă era 44,3 ani. *Peste o treime din aceşti oameni de afaceri suferea de una dintre cele trei afecţiuni caracteristice traiului în condiţii de stres – boli de inimă, ulcer gastric şi hipertensiune arterială*. Gândiţi-vă la asta – o treime din oamenii noştri de afaceri sunt afectaţi de boli de inimă, ulcere şi hipertensiune înainte de a împlini patruzeci şi cinci de ani! Ce preţ pentru succes! Şi nici măcar nu cumpără astfel succesul! Cum poate pretinde cineva că are succes când îşi plăteşte înaintarea în carieră cu ulcer la stomac şi tulburări cardiace? Care-i profitul dacă ai câştigat întreaga lume, dar ţi-ai pierdut sănătatea? Chiar dacă ai deţine lumea întreagă, tot într-un singur pat ai dormi şi tot trei mese ai mânca pe zi. Şi un nou angajat poate face asta – şi doarme probabil mai sănătos şi se bucură mai mult de mâncare decât puternicul director al unei companii. Sincer să fiu, aş prefera să nu am nicio responsabilitate decât să ajung la patruzeci şi cinci de ani cu sănătatea la pământ, încercând să conduc o societate de căi ferate sau o fabrică de ţigarete.

Cel mai cunoscut producător de ţigarete din lume a murit subit din cauza unui atac de cord, în timp ce încerca să se recreeze puţin în pădurile canadiene. Strânsese milioane – şi a murit la şaizeci şi unu de ani. Probabil că schimbase ani buni de viaţă pe ceea ce se numeşte „succes în afaceri".

Potrivit aprecierii mele, acest mare producător, cu toate milioanele sale, nu a avut nici măcar jumătate din succesul tatălui meu – fermier în Missouri –, care a murit la optzeci şi nouă de ani fără o leţcaie.

Iluştrii fraţi Mayo declarau că mai mult de jumătate din paturile de spital sunt ocupate de oameni cu tulburări nervoase. Totuşi, când nervii acestora sunt studiaţi cu un microscop puternic la un examen post-mortem, par, în cele mai multe cazuri, la fel de sănătoşi precum nervii lui Jack Dempsey. „Tulburările nervoase" nu sunt provocate de deteriorarea fizică a nervilor, ci de sentimentele de inutilitate, dezamăgire, nelinişte, îngrijorare, teamă, zădărnicie, disperare. Platon spunea: „cea mai mare greşeală făcută de medici este că încearcă să vindece trupul fără a încerca să vindece mintea; însă mintea şi trupul sunt una şi nu ar trebui tratate separat!"

A fost nevoie de două mii trei sute de ani pentru ca ştiinţa medicală să recunoască acest mare adevăr. Începem acum să dezvoltăm un nou gen de medicină, numit medicina *psihosomatică* – şi care tratează atât mintea, cât şi trupul. Era şi timpul, pentru că ştiinţa medicală a eradicat, în general, cumplitele boli cauzate de viruşi – boli ca variola, holera, malaria şi alte zeci de molime care au ucis milioane de oameni. Dar ştiinţa medicală a fost incapabilă să împiedice dezastrele mentale şi fizice provocate nu de viruşi, ci de sentimente cum ar fi îngrijorarea, frica, dezamăgirea şi disperarea. Ravagiile cauzate de aceste boli emoţionale sunt în creştere şi se răspândesc cu o repeziciune catastrofală. Unul din şase tineri chemaţi la recrutare în cel de-al Doilea Război Mondial a fost respins din motive psihiatrice.

Ce anume provoacă tulburările mentale? Nimeni nu cunoaşte toate răspunsurile. E foarte probabil însă că teama şi îngrijorarea sunt factorii principali în cele mai multe cazuri. Individul anxios şi hărţuit, incapabil să se descurce în lumea aspră a realităţii, rupe orice contact cu mediul şi se retrage într-o lume imaginară proprie, şi aceasta îi „rezolvă" problemele legate de griji.

Am pe birou cartea doctorului Edward Podolsky, intitulată *Stop Worring and Get Well* (*Încetaţi cu grijile şi însănătoşiţi-vă*). Iată câteva dintre titlurile capitolelor acestei cărţi:

Ce păţeşte inima din cauza grijilor.
Hipertensiunea arterială este alimentată de griji.
Reumatismul poate fi provocat de griji.
De dragul stomacului, faceţi-vă mai puţine griji.
Pot duce grijile la gripă.
Grijile şi tiroida.
Diabeticul ce se lasă pradă grijilor.

O altă carte care încearcă să facă lumină în ce priveşte efectele îngrijorării este *Man Against Himself* (*Omul împotriva lui însuşi*) a doctorului Karl Menninger, unul dintre „fraţii Mayo ai psihiatriei". Lucrarea doctorului Menninger nu vă va învăţa cum să evitaţi îngrijorarea; veţi avea însă revelaţia uluitoare a felului în care lăsăm

neliniştea, dezamăgirea, ura, resentimentele, revolta şi teama să ne distrugă trupul şi mintea.

Grijile pot îmbolnăvi şi cea mai puternică persoană. Generalul Grant a descoperit asta în timpul ultimelor zile ale războiului civil. Povestea sună astfel: Grant asedia Richmond-ul de nouă luni. Trupele generalului Lee, zdrenţuite şi flămânde, erau învinse. Dezertau regimente întregi odată. Alţii se adunau pentru rugăciuni în corturi – urlau, plângeau şi aveau viziuni. Sfârşitul era aproape. Oamenii lui Lee au dat foc depozitelor de bumbac şi tutun din Richmond, au ars depozitul de muniţie şi au fugit din oraş noaptea, în timp ce flăcările se înălţau, trosnind, în întuneric. Grant a plecat în urmărirea lor, trăgând în confederaţi din ambele flancuri şi din spate, în timp ce cavaleria lui Sheridan le tăia retragerea, distrugând liniile de cale ferată şi capturând trenurile cu provizii.

Grant, chinuit îngrozitor de o violentă durere de cap, era în spatele armatei sale şi s-a oprit la o fermă. „Mi-am petrecut noaptea", scria în *Memorii*, „ţinându-mi picioarele în apă fierbinte cu seminţe de muştar, punându-mi prişniţe cu muştar la încheieturile mâinilor şi la ceafă, în speranţa că mă voi face bine până a doua zi."

A doua zi dimineaţa s-a vindecat instantaneu. Dar nu prişniţele cu muştar au fost cele care l-au tămăduit, ci un călăreţ care a venit în galop cu o scrisoare de la Lee, în care acesta spunea că vrea să se predea.

„Când ofiţerul [purtător al mesajului] a ajuns la mine", scria Grant, „încă sufeream de acea cumplită durere de cap, dar în clipa în care am văzut ce cuprindea scrisoarea, m-am vindecat."

Este evident că grijile, tensiunea şi emoţiile îl îmbolnăviseră pe Grant. S-a făcut bine instantaneu, în clipa în care emoţiile au căpătat nuanţa încrederii, împlinirii şi victoriei.

Şaptezeci de ani mai târziu, Henry Morgenthau Junior, secretar al Trezoreriei în Cabinetul Franklin D. Roosevelt, descoperea că îngrijorarea îi provoacă ameţeli. El scria în jurnal că a fost extrem de îngrijorat atunci când preşedintele, pentru a creşte preţul grâului, a cumpărat 4 400 000 de buşeli* într-o zi. Relata în jurnalul său:

* 1 buşel = 0,036 m^3 (*n. tr.*).

„M-a cuprins literalmente ameţeala în timp ce se petrecea asta. M-am dus acasă şi am stat în pat două ore după prânz."

Dacă vreau să văd ce păţesc oamenii din cauza grijilor, nu am nevoie să merg la bibliotecă sau la doctor. Pot să privesc pe fereastra camerei în care stau acum şi scriu; şi pot vedea, chiar aici, în preajma mea, o casă în care îngrijorarea a provocat o depresie nervoasă şi o alta în care a dus la diabet. Când bursa a căzut, i-a crescut concentraţia de zahăr din sânge şi urină.

Când Montaigne, ilustrul filozof francez, a fost ales primar al oraşului său natal – Bordeaux, le-a spus concetăţenilor: „Sunt dornic să pun umărul la rezolvarea problemelor dumneavoastră, dar nu şi ficatul şi plămânii."

Vecinul meu a pus la inimă afacerile bursei – şi aproape s-a sinucis.

Dacă vreau să-mi amintesc ce păţesc oamenii din cauza grijilor, nu am nevoie să mă uit la casele vecinilor. Pot să mă uit chiar la camera în care mă aflu şi să îmi amintesc că un fost proprietar a intrat în mormânt din cauza grijilor.

Grijile vă pot aduce într-un scaun cu rotile, provocându-vă reumatism şi artrită. Doctorul Russell L. Cecil, o autoritate mondială în domeniul artritei, a enumerat patru dintre cele mai obişnuite cauze ale artritei:

1. Eşecul în căsnicie.
2. Dezastrul financiar şi necazurile.
3. Singurătatea şi grijile.
4. Resentimentele conservate în timp.

Firește, aceste patru situaţii emoţionale nu sunt nici pe departe singurele cauze ale artritei. Există multe feluri de artrite – datorate unor cauze diverse. Dar, repet, *cele mai frecvente condiţii* ce favorizează apariţia artritei sunt cele enumerate de doctorul Russell L. Cecil. De pildă, un prieten de-al meu a fost atât de tare afectat în timpul recesiunii, încât compania de gaze i-a oprit livrarea gazelor, iar banca i-a anulat ipoteca pe casă. Soţia lui a suferit subit un atac

dureros de artrită – şi, în ciuda medicaţiei şi a dietei, artrita s-a menţinut până ce situaţia lor financiară s-a îmbunătăţit.

Grijile pot provoca până şi degradarea danturii. Doctorul William I. L. McGonigle, adresându-se Asociaţiei Stomatologilor Americani, a afirmat că „emoţiile neplăcute, cum sunt cele provocate de griji, teamă, cicăleală..., pot afecta echilibrul calciului în organism, provocând degradarea dinţilor". Doctorul McGonigle a relatat cazul unui pacient de-al său care avusese dintotdeauna o dantură perfectă, dar asta până când a început să se consume din cauza îmbolnăvirii subite a soţiei lui. În decursul celor trei săptămâni cât ea a stat în spital, i-au apărut nouă carii – carii provocate de îngrijorare.

Aţi văzut vreodată o persoană cu tiroidă hiperactivă acută? Eu am văzut şi pot să vă spun că tremură, se zguduie, arată ca şi cum ar fi înfricoşată de moarte – cam astea sunt simptomele. Glanda tiroidă, glanda care reglează funcţionarea organismului, nu mai lucrează cum se cuvine. Iuţeşte bătăile inimii – şi întregul corp freamătă ca un furnal cu aerisirile larg deschise. Şi dacă boala nu este remediată, prin operaţie sau tratament, victima poate muri, poate „arde de vie".

Am mers cu ceva vreme în urmă la Philadelphia cu un prieten care suferea de această boală. L-am consultat pe doctorul Israel Bram, un specialist faimos, care tratează acest gen de dereglări de treizeci şi opt de ani. Iată sfatul pe care îl atârnase pe peretele sălii de aşteptare – pictat pe o placă mare de lemn. L-am copiat pe spatele unui plic în timp ce aşteptam:

RELAXARE ŞI RECREERE

Cele mai relaxante forţe recreative sunt
religia, somnul, muzica şi râsul.
Credeţi în Dumnezeu – învăţaţi să dormiţi bine –,
Iubiţi muzica bună – vedeţi partea amuzantă a vieţii –,
Şi sănătatea şi fericirea vă vor aparţine.

Prima întrebare pe care i-a pus-o prietenului meu a fost: „Ce tulburări emoţionale au provocat această stare?" L-a avertizat apoi că dacă nu va înceta să-şi facă griji, ar putea ajunge la alte complicaţii:

tulburări cardiace, ulcer sau diabet. „Toate aceste boli", a spus eminentul doctor, „sunt înrudite între ele, sunt rude de gradul întâi."

Într-un interviu pe care i l-am luat stelei de cinema Merle Oberon, ea mi-a spus că refuză să-şi facă griji, deoarece ştie că îngrijorarea i-ar distruge bunul cel mai de preţ de pe ecran: înfăţişarea ei frumoasă.

„Prima oară când am încercat să devin actriţă", mi-a spus, „eram speriată şi îngrijorată. Tocmai venisem din India şi nu cunoşteam pe nimeni la Londra, unde încercam să fac rost de o slujbă. M-am întâlnit cu câţiva producători, dar niciunul nu a vrut să mă angajeze; iar puţinii bani pe care-i aveam erau pe sfârşite. Două săptămâni nu am trăit decât cu pesmeţi şi cu apă. Deja nu mai eram doar îngrijorată. Eram flămândă. Mi-am spus: «Poate eşti nebună. Poate că n-o să ajungi *niciodată* să joci în filme. La urma urmei, nu ai experienţă, nu ai jucat deloc – ce ai de oferit în afara unui chip frumos?»

M-am dus la oglindă. Şi, privindu-mă, am văzut ce efect avuseseră grijile asupra chipului meu. Am văzut liniile care se formau. Am văzut expresia neliniştită. Aşa că mi-am zis: «Trebuie să încetezi imediat! Nu-ţi poţi permite să-ţi faci griji. Singurul lucru pe care îl ai de oferit este înfăţişarea ta, iar grijile ţi-o vor distruge!»"

Puţine lucruri îmbătrânesc şi acresc o femeie distrugându-i înfăţişarea la fel de rapid ca îngrijorarea. Îngrijorarea împietreşte expresia feţei. Ne face să ne încleştăm fălcile şi ne umple faţa de riduri. Generează o încruntare permanentă. Poate face părul să albească sau chiar să cadă, în unele cazuri. Poate distruge pielea – dând naştere la tot felul de erupţii, herpesuri sau coşuri.

Boala de inimă este ucigaşul numărul unu în America zilelor noastre. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, aproape o treime dintr-un milion de oameni au murit în luptă; dar în aceeaşi perioadă, bolile de inimă au ucis două milioane de civili – iar un milion dintre victime se îmbolnăviseră de inimă din cauza grijilor şi a tensiunii nervoase la care fuseseră supuse. Da, boala de inimă este unul dintre principalele motive pentru care doctorul Alexis Carrel a spus că: „Oamenii de afaceri care nu ştiu să se lupte cu grijile mor de tineri."

„Domnul ne iartă, poate, păcatele", spunea William James, „dar sistemul nervos niciodată."

Iată un fapt uluitor, aproape incredibil: în fiecare an, numărul americanilor care se sinucid este mai mare decât al celor care mor din cauză că sunt afectaţi de primele cinci boli aflate în topul celor mai grave.

De ce? Răspunsul este: „Îngrijorarea".

Când cruzii seniori chinezi ai războiului voiau să-şi tortureze prizonierii, le legau mâinile şi picioarele şi îi aşezau sub o pungă cu apă care picura constant... pic... pic... pic... zi şi noapte. Picăturile de apă ce le cădeau constant în cap ajungeau să sune în cele din urmă ca nişte lovituri de ciocan – şi îi aduceau într-o stare de nebunie. Aceeaşi metodă de tortură a fost folosită pe timpul Inchiziţiei în Spania şi pe vremea lui Hitler în lagărele germane de concentrare.

Îngrijorarea este asemeni căderii neîncetate a picăturilor de apă; picurarea constantă a grijilor îi aduce adesea pe oameni la nebunie şi sinucidere.

În copilărie, băiat de la ţară, din Missouri fiind, eram speriat de moarte când îl ascultam pe Billy Sunday descriind focul iadului de pe lumea cealaltă. Dar nu l-am auzit vorbind niciodată despre iadul agoniei fizice produs uneori de griji. De exemplu, dacă eşti o persoană care îşi face griji în mod curent, poţi fi lovit într-o zi de una dintre cele mai înfiorătoare dureri îndurate vreodată de cineva: angina pectorală.

Iubiţi viaţa? Vreţi să trăiţi mult şi să vă bucuraţi de o sănătate bună? Iată cum puteţi face aceasta. Îl citez din nou pe doctorul Alexis Carrel: *„Cei care îşi păstrează pacea interioară în toiul tumultului oraşului modern sunt imuni la bolile nervoase."*

Vă puteţi păstra pacea interioară în toiul tumultului unui oraş modern? Dacă sunteţi o persoană normală, răspunsul este „Da". „Absolut, da." Majoritatea suntem mai puternici decât ştim. Dispunem de resurse interioare pe care, probabil, nu le-am exploatat niciodată. Aşa cum spunea Thoreau în nemuritoarea sa carte, *Walden*: „Nu cunosc ceva mai încurajator decât capacitatea neîndoielnică a omului de a-şi înălţa viaţa printr-o străduanie conştientă... Dacă cineva înaintează încrezător în direcţia visurilor sale şi se străduieşte să

trăiască viaţa pe care şi-a imaginat-o, se va bucura de faptul că va fi luat prin surprindere de obţinerea unui succes."

Sunt sigur că mulţi dintre cititorii acestei cărţi au tot atât de multă voinţă şi resurse interioare ca şi Olga K. Jarvey din Coeur d'Alene, Idaho. Ea a descoperit că, în împrejurările cele mai tragice, poate alunga grijile. Sunt ferm convins că şi dumneavoastră, şi eu, putem face asta – dacă aplicăm străvechile adevăruri puse-n discuţie în acest volum. Iată povestea Olgăi K. Jarvey, aşa cum ea a scris-o pentru mine: „Cu opt ani şi jumătate în urmă, eram condamnată la moarte – o moarte lentă, agonizantă –, pentru că aveam cancer. Cei mai mari specialişti din ţară, fraţii Mayo, au confirmat sentinţa. Ajunsesem la capătul drumului şi nu exista loc de întoarcere! Eram tânără. Nu voiam să mor! Deznădăjduită, i-am telegrafiat medicului meu de la Kellogg şi, plângând, i-am spus cât eram de disperată. Mi-a întrerupt lamentările şi m-a certat: «Ce-i cu tine, Olga, nu ştii deloc să lupţi? Sigur o să mori dacă o s-o ţii tot aşa cu plânsul. Da, ţi s-a întâmplat ce poate fi mai rău. Asta este – acceptă faptele! Lasă grijile! Şi fă ceva în legătură cu asta!» Chiar atunci şi acolo am făcut un jurământ, un jurământ atât de solemn, încât unghiile mi s-au înfipt adânc în carne şi am simţit fiori reci pe şira spinării: «N-o să-mi fac griji! Nu o să plâng! *Şi dacă psihicul poate să învingă fizicul, am să câştig! Voi TRĂI!*»

Administrarea razelor X în asemenea cazuri avansate se făcea, la vremea aceea, în reprize de câte 10 minute şi jumătate zilnic, timp de 30 de zile. Mi s-au administrat raze X câte 14 minute şi jumătate pe zi timp de 49 de zile şi, deşi oasele îmi ieşeau prin pielea corpului slăbit asemeni stâncilor unui versant dezgolit, deşi îmi simţeam picioarele ca de plumb, *nu mi-am făcut griji*! Nu am plâns nici măcar o dată! Am *zâmbit*! Da, m-am *silit* să zâmbesc.

Nu sunt chiar atât de idioată încât să-mi imaginez că simplul fapt de a zâmbi poate vindeca un cancer. Dar cred, într-adevăr, că o predispunere în plan mental la bună dispoziţie ajută organismul să învingă boala. În orice caz, am fost una dintre persoanele care s-au vindecat în mod miraculos de cancer. Nu am fost niciodată mai sănătoasă decât în ultimii ani, mulţumită cuvintelor provocatoare ce

m-au îndemnat la luptă: «Acceptă faptele! Lasă grijile! Şi fă ceva în legătură cu asta!»"*

Voi încheia acest capitol repetându-i motto-ul – cuvintele doctorului Alexis Carrel: „*Cei ce nu ştiu să lupte cu grijile mor de tineri.*"

Adepţii profetului Mahomed îşi tatuau adesea versete din Coran pe piept. Aş vrea ca titlul acestui capitol să fie tatuat pe pieptul fiecărui cititor al acestei cărţi: „Cei ce nu ştiu să lupte cu grijile mor de tineri."

Doctorul Carrel se referea la *dumneavoastră*?

Posibil.

PARTEA ÎNTÂI PE SCURT

Lucrurile fundamentale pe care ar trebui să le ştiţi despre griji

Regula nr. 1: Dacă vreţi să evitaţi grijile, faceţi ce a făcut Sir William Osler: trăiţi în „compartimente etanşe de timp". Nu fiţi preocupaţi permanent de viitor. Trăiţi pur şi simplu ziua în curs.

Regula nr. 2: Când veţi da data viitoare de Necaz – cu „N" mare –, încercaţi formula magică a lui Willis H. Carrier:

a. Întrebaţi-vă: „Care este lucrul cel mai rău ce mi se poate întâmpla dacă nu rezolv problema?"

b. Pregătiţi-vă mental să acceptaţi situaţia cea mai gravă – la nevoie.

c. Încercaţi apoi cu calm să îmbunătăţiţi situaţia – pornind de la cazul cel mai rău, pe care l-aţi acceptat deja.

Regula nr. 3: Ţineţi minte preţul exorbitant pe care l-aţi putea plăti în ceea ce priveşte sănătatea dacă vă veţi lăsa pradă grijilor. „Cei ce nu ştiu să lupte cu grijile mor de tineri."

---

* Puteţi citi o istorisire asemănătoare în cartea *Povestea Stanislavei. În căutarea ierbii miraculoase* de Vesna Djapić, Curtea Veche Publishing, 2000 (*n. ed.*).

PARTEA A DOUA

Tehnicile fundamentale de analizare a grijilor

4

Cum să analizaţi şi să rezolvaţi problemele legate de griji

Am acasă şase servitori cinstiţi
(Ei m-au învăţat tot ce ştiu);
Îi cheamă Ce şi Cine şi Când
Şi Cum şi Unde şi De ce.
Rudyard Kipling

Va rezolva formula magică a lui Willis H. Carrier, descrisă în capitolul 2, *toate* problemele legate de griji? Nu, sigur că nu.

Atunci, care *este* răspunsul? Răspunsul este că trebuie să ne echipăm în mod adecvat pentru a trata diversele tipuri de griji, învăţând cele trei etape de bază ale analizării problemei. Acestea sunt:

1. Stabiliţi faptele.
2. Analizaţi faptele.
3. Luaţi o decizie – şi apoi puneţi-o în aplicare.

Lucruri evidente? Da, Aristotel le-a propovăduit – şi le-a folosit. Iar dumneavoastră şi cu mine trebuie să le folosim, la rândul nostru, dacă vrem să rezolvăm problemele care ne hărţuiesc şi ne transformă zilele şi nopţile într-un adevărat infern.

Să luăm prima regulă: *Stabiliţi faptele.* De ce este atât de important să stabilim care sunt faptele? Pentru că dacă nu avem faptele, nu putem nici măcar să încercăm să ne rezolvăm problema într-un mod inteligent. În lipsa faptelor, nu putem decât să ne agităm confuzi. Ideea mea? Nu, a fost ideea răposatului Herbert E. Hawkes, decan al Colegiului Columbia, Universitatea Columbia, timp de douăzeci şi doi de ani. A ajutat două sute de mii de studenţi să-şi rezolve problemele legate de griji; şi mi-a spus că *„principala cauză a îngrijorării este confuzia"*. S-a exprimat astfel: „Jumătate din grijile

din lume sunt cauzate de faptul că oamenii încearcă să ia decizii înainte de a avea cunoştinţe suficiente pe baza cărora să ia o decizie. De exemplu", a spus, „dacă am o problemă cu care trebuie să mă confrunt marţi la ora trei, refuz să încerc măcar să iau o decizie până marţi. Între timp, mă concentrez asupra stabilirii tuturor faptelor legate de problemă. Nu îmi fac griji, a spus. Nu intru în agonie din cauza problemei. Nu îmi pierd somnul. Mă concentrez, pur şi simplu, asupra faptelor. Şi, când se face marţi, dacă am stabilit toate faptele, problema se rezolvă de obicei singură!"

L-am întrebat pe decanul Hawkes dacă asta înseamnă că a scăpat complet de griji. „Da", mi-a zis, „cred că pot să spun cu toată sinceritatea că viaţa mea este acum aproape complet lipsită de griji. Am descoperit", a continuat el, „că dacă un om îşi dedică timpul stabilirii fără părtinire a faptelor, în mod obiectiv, de regulă, grijile i se vor evapora în lumina cunoaşterii."

Daţi-mi voie să repet ultima frază: *„Dacă un om îşi dedică timpul stabilirii fără părtinire a faptelor, în mod obiectiv, de regulă, grijile i se vor evapora în lumina cunoaşterii."*

Dar ce fac cei mai mulţi dintre noi? Dacă ne deranjăm să luăm în considerare faptele – şi Thomas Edison a spus cu toată seriozitatea: „Nu este expedient la care omul să nu recurgă pentru a evita munca gândirii" –, dacă ne deranjăm, deci, să stabilim faptele, alergăm ca nişte câini de vânătoare după fapte care adeveresc ceea ce gândim *deja* – şi le ignorăm pe toate celelalte! Vrem numai faptele care ne justifică modul de acţiune – faptele care se potrivesc, convenabil, cu iluziile noastre şi ne justifică ideile preconcepute!

După cum s-a exprimat André Maurois: „Tot ce este în acord cu dorinţele noastre personale pare adevărat. Tot ce nu este ne înfurie."

Este de mirare, atunci, că ne vine atât de greu să găsim răspuns la problemele noastre? Nu am avea, oare, aceeaşi bătaie de cap dacă, încercând să rezolvăm o problemă de matematică de clasa a doua, am pleca de la prezumţia că doi plus doi fac cinci? Şi totuşi, o mulţime de oameni pe lumea aceasta fac din viaţa lor şi a altora un infern, insistând că doi plus doi fac cinci – sau poate cinci sute!

Ce este de făcut? Nu trebuie să permitem ca emoţiile să intervină cu gândirea; şi după cum spunea decanul Hawkes, trebuie să stabilim faptele într-o manieră „imparţială şi obiectivă".

Nu este o sarcină prea uşoară atunci când suntem îngrijoraţi. Emoţiile au atunci un cuvânt important de spus. Dar iată două idei ce mi-au fost de folos când am încercat să mă detaşez de problemele mele pentru a le observa dintr-o perspectivă clară şi obiectivă.

Când încerc să stabilesc faptele, mă prefac că strâng informaţiile nu pentru mine, ci pentru altcineva. Asta mă ajută să-mi menţin distanţa, imparţialitatea faţă de probe. Mă ajută să îmi elimin emoţiile.

În timp ce încerc să adun faptele legate de problema care mă frământă, mă prefac uneori că sunt un avocat care se pregăteşte să pledeze în favoarea părţii adverse. Cu alte cuvinte, încerc sincer să adun toate faptele care îmi sunt potrivnice – toate faptele care stau în calea dorinţelor mele, toate faptele pe care nu-mi place să le înfrunt.

Apoi notez pe hârtie atât punctul meu de vedere asupra cazului, cât şi felul în care se vede din cealaltă parte – şi observ, în general, că adevărul se află undeva între aceste două extreme.

Iată ce încerc să scot în evidenţă. Nici dumneavoastră, nici eu, nici Einstein, nici Curtea Supremă a Statelor Unite – nimeni nu este suficient de strălucit încât să ajungă la o decizie inteligentă asupra unei probleme oarecare fără a stabili mai întâi care sunt faptele. Thomas Edison ştia asta. La momentul morţii sale, avea două mii cinci sute de carnete pline cu fapte legate de problemele cu care se confrunta.

Aşadar, Regula numărul 1 pentru rezolvarea problemelor noastre este: *Stabiliţi faptele.* Să facem ceea ce făcea decanul Hawkes: nici măcar să nu încercăm să ne rezolvăm problemele înainte de a aduna fără părtinire toate faptele.

Totuşi, strângerea tuturor faptelor din lume nu ne va fi de niciun folos dacă nu le analizăm şi nu le interpretăm.

Am aflat, în urma unor experienţe care m-au costat scump, că este mult mai uşor să analizezi faptele după ce le înşirui pe hârtie.

De fapt, simpla notare a faptelor şi enunţarea clară a problemei ne ajută foarte mult să ajungem la o hotărâre înţeleaptă. După cum se exprima Charles Kettering: „O problemă bine enunţată este o problemă pe jumătate rezolvată."

Să vă arăt cum funcţionează aceasta în practică. Cum chinezii spun că o imagine este mai bună decât o mie de cuvinte, am să vă zugrăvesc cum a reacţionat concret un om aflat exact în situaţia despre care vorbim.

Să luăm cazul lui Galen Litchfield – un bărbat pe care îl cunosc de mulţi ani; unul dintre cei mai realizaţi oameni de afaceri americani din Orientul Îndepărtat. Domnul Litchfield se afla în China în 1942, când japonezii au invadat oraşul Shanghai. Şi iată povestea lui, aşa cum mi-a relatat-o în timpul unei vizite la mine acasă:

„La scurt timp după ce japonezii au bombardat Pearl Harbor", a început Galen Litchfield, „au năvălit în Shanghai. Eram directorul companiei Asia Life Insurance din Shanghai. Ne-au trimis un «lichidator militar» – era chiar un amiral – şi mi-au ordonat să îl asist pe acest om la lichidarea afacerilor noastre. Nu aveam de ales între a coopera şi altceva. «Altceva» nu putea însemna decât moartea.

Am executat toate operaţiunile care mi-au fost cerute, fiindcă nu aveam de ales. Dar mai era un pachet de acţiuni, în valoare de 750 000 de dolari, pe care nu l-am trecut în lista pe care i-am înmânat-o amiralului. Îl lăsasem deoparte, pentru că aparţinea organizaţiei noastre din Hong Kong şi nu avea nimic de-a face cu activele din Shanghai. Oricum, mă temeam, pentru că dacă japonezii ar fi aflat ce-am făcut, nu mi-ar fi fost tocmai uşor. Şi au aflat curând.

Nu eram la birou când s-a făcut descoperirea, dar era acolo contabilul meu. Mi-a spus că amiralul japonez avusese un acces de furie, că urlase şi înjurase, că mă numise hoţ şi trădător! Sfidasem armata japoneză! Ştiam ce înseamnă asta. Aveam să fiu aruncat în Bridgehouse!

Bridgehouse! Camera de tortură a „Gestapo"-ului japonez! Avusesem personal prieteni care preferaseră să se sinucidă, decât să fie duşi la acea închisoare. Avusesem mulţi prieteni care muriseră acolo

după zece zile de anchetă şi tortură. Acum mă aflam eu însumi în drum spre Bridgehouse!

Ce am făcut? Am aflat vestea duminică după-amiază. Presupun că ar fi trebuit să fiu îngrozit. Şi aş fi fost îngrozit dacă nu aş fi avut o tehnică bine definită pentru rezolvarea problemelor. De mulţi ani, ori de câte ori eram îngrijorat, mă duceam întotdeauna la maşina de scris şi notam două întrebări – şi răspunsurile la aceste întrebări:

1. De ce sunt îngrijorat?
2. Ce pot face în această privinţă?

Înainte, încercasem să răspund la aceste întrebări fără a le pune pe hârtie. Dar renunţasem la asta de mulţi ani. Observasem că scrierea întrebărilor şi a răspunsurilor îmi limpezeşte gândirea. Aşadar, duminică după-amiază m-am dus direct în camera mea de la Shanghai Y.M.C.A. şi m-am aşezat în faţa maşinii de scris. Am scris:

1. De ce sunt îngrijorat?
Mi-e teamă că voi fi aruncat în Bridgehouse mâine dimineaţă.

Apoi am dactilografiat a doua întrebare:

2. Ce pot face în această privinţă?

Am petrecut ore întregi gândindu-mă şi notând cele patru variante de acţiune pe care le puteam urma – şi care erau consecinţele probabile ale fiecărei acţiuni.

1. Pot încerca să-i explic amiralului japonez. Dar nu vorbeşte engleza. Dacă voi încerca să-i explic printr-un interpret, iarăşi s-ar putea să-i stârnesc furia. Asta ar putea însemna moartea, pentru că este crud; probabil că mai degrabă m-ar arunca în Bridgehouse decât să se deranjeze să stea de vorbă cu mine.
2. Pot încerca să fug. Imposibil. Sunt supravegheat tot timpul. Dacă încerc să fug, voi fi, probabil, prins şi împuşcat.
3. Pot sta aici, în camera mea, şi să nu mă mai duc la birou. Dacă fac asta, amiralul japonez va deveni suspicios şi va trimite, probabil, soldaţi care să mă ridice şi să mă ducă la Bridgehouse fără a-mi da şansa să spun o vorbă.

4. Pot să mă duc luni dimineaţă la birou ca de obicei. Dacă mă duc, există şansa ca amiralul japonez să fie atât de ocupat, încât nici să nu se gândească la ce am făcut. Şi chiar dacă se gândeşte, poate s-a calmat şi mă lasă în pace. Dacă se întâmplă aşa, este foarte bine. Dacă se ia de mine, am totuşi şansa de a încerca să îi explic. Aşa că dacă mă duc luni dimineaţă la birou ca de obicei şi mă port ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic, am două şanse să scap de Bridgehouse.

După ce am cumpănit totul şi am hotărât să accept al patrulea plan – să mă duc luni dimineaţă la birou ca de obicei – m-am simţit imediat uşurat.

Când am intrat în birou a doua zi dimineaţă, amiralul japonez era acolo, cu o ţigaretă în gură. M-a privit lung, aşa cum făcea întotdeauna, şi nu a spus nimic. Peste şase săptămâni – slavă Domnului! – s-a întors la Tokyo, şi grijile mele au luat sfârşit.

După cum am spus deja, probabil că mi-am salvat viaţa rămânând calm în acea duminică după-amiază, notând toate variantele pe care le aveam la dispoziţie şi apoi consecinţa probabilă a fiecăreia dintre ele şi luând apoi cu calm o hotărâre. Dacă nu aş fi procedat astfel, poate că m-aş fi încurcat la vorbă, aş fi ezitat şi cine ştie ce greşeală aş mai fi făcut sub impulsul momentului. Dacă nu aş fi reflectat la problemă şi nu aş fi ajuns la o decizie, aş fi fost înnebunit de îngrijorare toată după-amiaza zilei de duminică. Nu aş fi dormit în acea noapte. M-aş fi dus luni dimineaţă la birou cu o înfăţişare hărţuită şi îngrijorată; şi acest simplu fapt ar fi putut trezi suspiciunea amiralului japonez, îndemnându-l să acţioneze.

Experienţa mi-a dovedit de fiecare dată enorma valoare a faptului de a ajunge la o decizie. Neputinţa de a atinge un obiectiv fixat, incapacitatea de a înceta să te roteşti la nesfârşit în cercuri înnebunitoare este ceea ce îi aduce pe oameni la tulburări nervoase şi le face viaţa un infern. Am observat că cincizeci la sută din grijile mele dispar odată ce ajung la o decizie clară, limpede; şi încă patruzeci la sută dispar de cum încep să pun în aplicare decizia.

Aşadar, îmi alung în jur de nouăzeci la sută din griji urmând aceste patru etape:

1. Scriu cu exactitate cauzele îngrijorării.
2. Scriu ce pot face în această privinţă.
3. Decid ce să fac.
4. Mă apuc imediat să îmi pun decizia în aplicare."

Galen Litchfield a devenit director pentru Orientul Îndepărtat al firmei Starr, Park and Freeman Inc., ce reprezintă interesele unor mari firme în domeniul financiar şi al asigurărilor. A devenit astfel unul dintre cei mai importanţi oameni de afaceri din Asia; şi mi-a mărturisit că datorează mare parte din succes acestei metode prin care îşi analizează şi îşi înfruntă cu curaj grijile.

De ce este metoda lui atât de grozavă? Pentru că este eficientă, concretă şi merge direct la miezul problemei. Şi, pe deasupra, culminează cu o a treia regulă indispensabilă. *Fă ceva în această privinţă.* Dacă nu începem să acţionăm după cum ne-am propus, constatarea şi analizarea faptelor devin inutile – doar o risipă de energie.

William James a spus: „După ce aţi ajuns să luaţi o decizie şi execuţia ei este pe ordinea de zi, declinaţi absolut orice responsabilitate şi preocupare pentru rezultat." (În acest caz, William James a folosit, fără îndoială, cuvântul „preocupare" ca sinonim pentru „îngrijorare".) Cu aceasta a vrut să spună că odată ce aţi luat o hotărâre înţeleaptă pornind de la fapte, trebuie *să treceţi la acţiune.* Nu vă opriţi ca să mai cumpăniţi. Nu începeţi să şovăiţi, să vă faceţi griji şi să daţi înapoi. Nu vă pierdeţi în îndoieli care atrag după sine alte îndoieli. Nu priviţi înapoi peste umăr.

L-am întrebat odată pe Waite Phillips, unul dintre cei mai proeminenţi petrolişti din Oklahoma, cum îşi transpune hotărârile în fapt. Mi-a răspuns: „Găsesc că a te gândi necontenit la problemele tale, dincolo de un anumit punct, nu poate crea decât confuzie şi îngrijorare. Vine un moment când este dăunător să continui să investighezi şi să întorci lucrurile pe toate feţele. Vine un moment când trebuie să hotărăşti şi să acţionezi şi să nu priveşti înapoi."

De ce nu aţi utiliza tehnica lui Galen Litchfield chiar acum pentru a scăpa de una dintre grijile dumneavoastră?

Iată întrebarea nr. 1 – *De ce sunt îngrijorat?* (Vă rog să scrieţi răspunsul la această întrebare în spaţiul de mai jos.)

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

Întrebarea nr. 2 – *Ce pot face în această privinţă?* (Vă rog să scrieţi răspunsul la această întrebare în spaţiul de mai jos.)

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

Întrebarea nr. 3 – *Iată ce am să fac în această privinţă.*

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

Întrebarea nr. 4 – *Când mă voi apuca să fac ce mi-am propus?*

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

5
Cum să eliminaţi jumătate din grijile legate de afaceri

Dacă sunteţi implicat în afaceri, probabil că vă spuneţi în clipa aceasta: „Titlul acestui capitol este ridicol. Îmi conduc afacerea de nouăsprezece ani; şi dacă e cineva care să ştie răspunsul, atunci acela sunt eu. Să vină acum cineva şi să-mi spună cum să îmi elimin jumătate din grijile legate de afaceri – este absurd!"

Vă înţeleg – şi eu aş fi simţit exact la fel acum câţiva ani dacă aş fi văzut un capitol cu un asemenea titlu. Promite mult – iar promisiunile sunt ieftine.

Să fim foarte sinceri: *poate că nu* voi fi în stare să vă ajut să eliminaţi jumătate din grijile legate de afaceri. În ultimă instanţă, nimeni nu poate, cu excepţia dumneavoastră înşivă. Dar ceea ce *pot* să fac este să vă arăt cum au procedat alţii – şi să las restul în seama dumneavoastră!

Vă amintiţi, poate, că la pagina 38 a acestei cărţi l-am citat pe celebrul doctor Alexis Carrel, care spunea: „Cei ce nu ştiu să lupte cu grijile mor de tineri."

Odată ce îngrijorarea este o chestiune atât de gravă, nu aţi fi satisfăcuţi dacă v-aş ajuta să vă eliminaţi măcar zece la sută din griji?... Da?... Bun! Ei bine, am să vă arăt cum a eliminat un om de afaceri nu cincizeci la sută din grijile sale, ci şaptezeci şi cinci la sută din tot timpul pe care anterior îl pierdea în conferinţe, încercând să rezolve probleme legate de afaceri.

În plus, nu am de gând să vă spun o poveste despre un anume „domn Jones" sau un „domn X" sau „o persoană pe care am cunoscut-o în Ohio" – poveşti vagi, pe care nu le puteţi verifica. Mă voi referi la o persoană foarte reală – Leon Shimkin, fost asociat şi director general al uneia dintre cele mai remarcabile edituri din Statele Unite: Simon and Schuster, Rockefeller Center, New York.

Iată experienţa lui Leon Shimkin, relatată cu propriile sale cuvinte:

„Timp de cincisprezece ani, am petrecut aproape jumătate din fiecare zi lucrătoare ţinând conferinţe, discutând probleme. Ar trebui să facem una sau alta – sau niciuna dintre ele? Deveneam nervoşi; ne foiam pe scaune; ne plimbam de-a lungul şi de-a latul încăperii; argumentam la nesfârşit. Când venea noaptea, eram absolut epuizat. Eram convins că aveam s-o duc aşa tot restul vieţii. Aşa fusese timp de cincisprezece ani şi nu-mi trecuse niciodată prin minte că ar putea exista o cale mai bună. Dacă mi-ar fi spus cineva că aş putea elimina trei sferturi din tot timpul cheltuit în conferinţe şi trei sferturi din încordarea mea nervoasă – l-aş fi considerat un optimist iremediabil. Şi totuşi, am născocit un plan care a avut drept rezultat chiar asta. Şi îl folosesc de opt ani. A făcut minuni în ce priveşte eficienţa, sănătatea şi fericirea mea.

Pare ceva magic – dar, asemenea tuturor trucurilor magicienilor, este extrem de simplu când vezi cum se face.

Iată care este secretul: mai întâi, am oprit imediat procedura folosită în conferinţe timp de cincisprezece ani – o procedură care începea cu recitarea tuturor lucrurilor care merseseră prost şi sfârşea cu întrebarea: «Ce să facem?» Apoi, am iniţiat o regulă nouă – aceea potrivit căreia oricine dorea să îmi prezinte o problemă trebuia, mai întâi, să pregătească şi să înainteze un memoriu în care să răspundă la următoarele patru întrebări:

Întrebarea 1: *Care este problema?*

(Pe vremuri, pierdeam o oră sau două dintr-o şedinţă fără ca nimeni să afle exact şi concret care este problema reală. Transpiram discutându-ne necazurile fără a ne deranja măcar să scriem pe hârtie care anume este problema.)

Întrebarea 2: *Care este cauza problemei?*

(Când mă gândesc acum la cariera mea, sunt îngrozit de orele irosite în şedinţe tensionate, fără a încerca măcar să lămuresc condiţiile aflate la rădăcina problemei.)

Întrebarea nr. 3: *Care sunt soluţiile posibile ale problemei?*

(Înainte, cineva sugera o soluţie. Altcineva nu era de acord. Spiritele se înfierbântau. Adeseori, deviam de la subiect şi, la sfârşitul şedinţei, nu aveam o listă scrisă a diverselor lucruri pe care le puteam face pentru a ataca problema.)

Întrebarea 4: *Ce soluţie sugeraţi?*

(De multe ori, intram în şedinţă cu o persoană care pierduse ore întregi făcându-şi griji din cauza unei situaţii şi învârtindu-se în cerc fără să se gândească măcar o dată la toate soluţiile posibile ale problemei şi să scrie apoi: «Aceasta este soluţia pe care o recomand.»)

Acum, asociaţii mei apelează rareori la mine în legătură cu problemele lor. De ce? Fiindcă am descoperit că pentru a răspunde la aceste patru întrebări trebuie să se afle în posesia tuturor faptelor şi să analizeze problemele în profunzime. Şi după ce fac asta, descoperă, în trei cazuri din patru, că nu mai trebuie să mă consulte, deoarece soluţia corectă le sare în ochi cum sare o felie de pâine dintr-un prăjitor electric. Chiar şi în cazurile ce necesită o consultare, discuţia durează cam o treime din timpul necesar anterior, fiindcă urmează o cale logică şi ordonată către o concluzie raţională.

Acum, la editura Simon and Schuster se consumă mult mai puţin timp *făcându-ne griji* şi *discutând* despre ce anume nu merge cum trebuie; în schimb, se *acţionează* mai mult pentru corectarea acestor lucruri."

Prietenul meu Frank Bettger, unul dintre primii oameni din branşa asigurărilor din America, mi-a spus că, printr-o metodă asemănătoare, nu numai că şi-a redus grijile legate de afaceri, dar aproape că şi-a dublat venitul.

„Cu ani în urmă", mi-a spus Frank Bettger, „când am început să vând asigurări, eram plin de un entuziasm nemărginit şi de dragoste

pentru munca mea. Apoi s-a întâmplat ceva. Am ajuns să fiu atât de descurajat, încât îmi disprețuiam munca și mă gândeam să renunț la ea. Cred că aș fi abandonat-o – dacă nu aș fi avut într-o sâmbătă dimineața ideea de a sta liniștit și de a încerca să ajung la rădăcinile îngrijorării.

Întâi, m-am întrebat: «*Care este, exact, problema?*» Problema era *că nu realizam destule vânzări, luând în considerare numărul impresionant de vizite pe care le făceam.* Se părea că mă descurc destul de bine cu clienții potențiali, până ce venea momentul să încheiem contractul. Atunci, clientul spunea: «Păi, o să mă mai gândesc, domnule Bettger. Mai treceți pe-aici.» Timpul pierdut cu vizitele următoare era cel care mă făcea să mă descurajez.

Mi-am pus întrebarea: «*Care sunt soluțiile posibile?*» Dar pentru a răspunde, trebuia să studiez faptele. Am scos registrul cu vânzările din ultimele douăsprezece luni și am studiat cifrele.

Am făcut o descoperire uluitoare! Era chiar acolo, negru pe alb: am descoperit că șaptezeci la sută din vânzări fuseseră încheiate la prima întrevedere! Alte douăzeci și trei de procente din vânzările mele fuseseră încheiate la a doua întrevedere! Și numai *șapte la sută din vânzări* fuseseră încheiate la a treia, a patra, a cincea etc. întrevedere, care mă înnebuneau și îmi răpeau timpul. Cu alte cuvinte, îmi pierdeam jumătate din ziua de lucru cu o parte a afacerii care îmi aducea doar șapte la sută din vânzări!

Care este răspunsul? Răspunsul era evident. Am renunțat imediat la toate vizitele de după a doua întrevedere și mi-am petrecut timpul câștigat căutându-mi clienți potențiali. Rezultatele au fost incredibile. Într-un timp foarte scurt, mi-am dublat veniturile obținute în urma vizitelor pe care le făceam."

După cum am mai spus, Frank Bettger a devenit unul dintre cei mai cunoscuți agenți de asigurări din țară. Dar a fost pe punctul de a renunța. A fost pe punctul de a admite eșecul – până când *analizarea* problemei l-a propulsat pe drumul spre succes.

Puteți aplica aceste întrebări la problemele *dumneavoastră* de afaceri? Și-mi repet provocarea – ele vă *pot* reduce grijile la jumătate. Le voi enumera încă o dată:

1. Care este problema?
2. Care este CAUZA problemei?
3. Care sunt soluţiile posibile ale problemei?
4. Ce soluţie sugeraţi?

PARTEA A DOUA PE SCURT

Tehnicile fundamentale de analizare a grijilor

Regula nr. 1: Stabiliţi care sunt faptele. Amintiţi-vă că decanul Hawkes de la Universitatea Columbia spunea că „jumătate din grijile din lume sunt cauzate de faptul că oamenii încearcă să ia decizii înainte de a avea suficiente cunoştinţe pe baza cărora să ia o decizie".

Regula nr. 2: După ce cântăriţi cu atenţie toate faptele, luaţi o decizie.

Regula nr. 3: După ce aţi luat o decizie, acţionaţi! Ocupaţi-vă de punerea în fapt a deciziei – şi ignoraţi orice nelinişte legată de rezultatul ei.

Regula nr. 4: Când dumneavoastră, sau un asociat, sunteţi tentaţi sa vă faceţi griji din cauza unei probleme, scrieţi pe hârtie următoarele întrebări şi răspunsurile lor:

a. Care este problema?
b. Care este cauza problemei?
c. Care sunt soluţiile problemei?
d. Care este cea mai bună soluţie?

PARTEA A TREIA

Cum să vă învingeţi năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră

6
Cum să vă alungaţi din minte grijile

N-am să uit niciodată o seară de pe vremea când Marion J. Douglas era student la cursurile mele. (Nu am folosit numele lui real. Mi-a cerut, din motive personale, să nu-i dezvălui identitatea.) Dar iată povestea lui adevărată, aşa cum a istorisit-o clasei. Ne-a povestit cum tragedia i-a lovit casa, şi nu o dată, ci de două ori. Prima dată, şi-a pierdut fiica în vârstă de cinci ani, un copil pe care îl adora. El şi soţia lui au crezut că nu vor putea îndura această primă pierdere; dar, după cum a povestit, „Zece luni mai târziu, Dumnezeu ne-a dăruit o altă fetiţă – care a murit peste cinci zile."

Această teribilă dublă pierdere a fost aproape mai mult decât putea fi suportat. „Nu puteam să mă împac cu gândul", ne-a spus acest tată. „Nu puteam dormi, nu puteam mânca, nu mă puteam odihni sau relaxa. Nervii îmi erau profund zdruncinaţi şi toată încrederea îmi pierise." În cele din urmă, s-a dus la doctori; unul i-a recomandat pastile pentru dormit, altul o călătorie. A încercat ambele sfaturi, dar niciunul nu s-a dovedit folositor. Povestea: „Mă simţeam ca prins într-o menghină, iar fălcile menghinei se strângeau din ce în ce mai tare." Apăsarea durerii – dacă aţi fost vreodată paralizaţi de tristeţe, ştiţi ce voia să spună.

„Dar, slavă Domnului, îmi rămăsese un copil – un băiat de patru ani. El mi-a dat soluţia la problema mea. Într-o după-amiază, cum stăteam şi îmi plângeam de milă, m-a întrebat: «Tati, vrei să-mi

construieşti o barcă?» Nu eram câtuşi de puţin în dispoziţia de a construi o barcă; de fapt, nu eram în dispoziţia de a face nimic. Dar fiul meu era un micuţ perseverent. Aşa că a trebuit să cedez.

Mi-a luat cam trei ore construirea acelei bărci de jucărie. Când am terminat-o, mi-am dat seama că acele trei ore în care m-am ocupat de construcţia bărcii au fost primele ore de relaxare mentală şi pace după luni de zile!

Această descoperire m-a scos din letargie şi m-a pus pe gânduri – era prima dată când gândeam cu adevărat în ultimele luni. Mi-am dat seama că este greu să fii îngrijorat în timp ce eşti ocupat cu ceva care cere concentrare şi gândire. În cazul meu, construirea bărcii aruncase grijile afară din ring. Aşa că m-am hotărât să fiu tot timpul ocupat.

În seara următoare, am mers din cameră în cameră prin toată casa, întocmind o listă cu treburile pe care le aveam de făcut. Erau destule de reparat: biblioteci, trepte de scară, ferestre duble, obloane, clanţe, broaşte, robinete care curgeau. Oricât ar părea de uimitor, timp de două săptămâni am făcut o listă cu 242 de articole ce necesitau atenţie.

Pe parcursul ultimilor doi ani, m-am ocupat de aproape toate. În plus, mi-am umplut viaţa cu activităţi stimulatoare. Merg de două ori pe săptămână la cursuri pentru adulţi la New York. M-am angrenat în activităţi civice din oraşul meu şi sunt acum secretar al comitetului şcolar. Particip la zeci de întruniri. Ajut la strângerea de fonduri pentru Crucea Roşie şi am şi alte activităţi. Sunt atât de ocupat, încât nu mai am timp de gânduri negre!"

Nu mai am timp de gânduri negre! Este exact ceea ce a spus Winston Churchill pe vremea când optsprezece ore pe zi şi le petrecea conducând războiul. Când a fost întrebat dacă îşi făcea griji din cauza imenselor sale responsabilităţi, a spus: „Sunt prea ocupat. Nu am timp să-mi fac griji."

Charles Kettering era, şi el, la ananghie când s-a apucat să inventeze un demaror automat pentru automobile. Domnul Kettering a fost, până la pensionarea sa, vicepreşedintele firmei General Motors,

responsabil cu Corporaţia de Cercetare General Motors, faimoasă în toată lumea. Dar la începuturi era atât de sărac, încât era nevoit să folosească podul hambarului drept laborator. Pentru a cumpăra alimente, trebuia să folosească cei o mie cinci sute de dolari pe care îi câştiga soţia lui din lecţiile de pian; mai târziu, a fost nevoit să împrumute cinci sute de dolari în baza asigurării sale pe viaţă. Am întrebat-o pe soţia lui dacă în acea perioadă nu era îngrijorată. „Ba da, mi-a răspuns, eram atât de îngrijorată, că nu puteam dormi; dar domnul Kettering nu era. Era prea absorbit de munca lui ca să-şi mai facă griji."

Marele om de ştiinţă Pasteur vorbea despre „pacea aflată în biblioteci şi laboratoare". De ce este găsită pacea acolo? Pentru că aceia care stau în biblioteci şi laboratoare sunt, de obicei, prea absorbiţi de ceea ce fac pentru a-şi mai face griji legate de ei înşişi. Cei care fac cercetare rareori cedează nervos. Nu au timp pentru un asemenea lux.

Cum se face că un lucru atât de simplu – faptul de a fi mereu ocupat – ne ajută să ne alungăm anxietatea? Răspunsul îl găsim într-o lege – una dintre cele mai importante legi dezvăluite vreodată de psihologie. Legea sună astfel: oricărei minţi omeneşti, oricât de strălucite, îi este absolut imposibil să se gândească la mai mult de *un singur lucru* în acelaşi timp. Nu prea vă vine să credeţi? Foarte bine, haideţi să facem un experiment.

Să presupunem că vă rezemaţi de spătarul scaunului chiar acum, închideţi ochii şi încercaţi, în acelaşi timp, să vă gândiţi la Statuia Libertăţii şi la planurile pe care le aveţi pentru mâine dimineaţă. (Haideţi, încercaţi.)

Aţi observat, nu-i aşa, că vă puteţi concentra asupra fiecărui subiect *pe rând*, dar niciodată asupra amândurora *simultan*? Ei bine, acelaşi lucru este valabil şi în domeniul emoţiilor. Nu putem fi stimulaţi şi entuziasmaţi de o ocupaţie incitantă şi în acelaşi timp să ne simţim la pământ din cauza îngrijorării. Un gen de emoţie îl îndepărtează pe celălalt. Această simplă descoperire a fost cea care a permis psihiatrilor Armatei să facă minuni în timpul celui de-al Doilea Război Mondial.

Când soldaţii veneau de pe câmpul de luptă atât de zdruncinaţi de experienţa trăită, încât li se punea diagnosticul de „psiho-nevroză", doctorii militari foloseau ca tratament metoda „Ţine-i ocupaţi".

Fiecare minut al acestor oameni traumatizaţi era umplut cu diverse activităţi – de obicei, activităţi în aer liber; de pildă, pescuit, vânătoare, jocuri cu mingea, golf, fotografie, grădinărit, dans. Nu li se lăsa timp pentru a se gândi la experienţele îngrozitoare prin care trecuseră.

„Terapie ocupaţională" este termenul folosit actualmente în psihiatrie atunci când munca este prescrisă drept medicament. Nu este o idee nouă. Doctorii greci din Antichitate practicau aceeaşi metodă, cu cinci sute de ani înainte de naşterea lui Hristos!

Şi quakerii au folosit-o, în Philadelphia, pe vremea lui Ben Franklin. Un vizitator al sanatoriului quakerilor, în 1774, a fost şocat să-i vadă torcând pe pacienţii bolnavi mental. A crezut că bieţii nenorociţi erau exploataţi – până când i s-a explicat că se observase că starea pacienţilor se ameliora atunci când efectuau o muncă uşoară. Le liniştea nervii.

Orice psihiatru vă va spune că munca – şi faptul de a fi mereu ocupat – este unul dintre cele mai bune anestezice din câte se cunosc pentru nervii bolnavi. Henry W. Longfellow a descoperit aceasta pe cont propriu, atunci când şi-a pierdut tânăra soţie. Aceasta topea nişte ceară de sigiliu la o lumânare şi i-au luat foc hainele. Longfellow i-a auzit ţipetele şi a încercat să ajungă la ea la timp; dar femeia a murit din cauza arsurilor. Multă vreme, Longfellow a fost atât de torturat de amintirea acelei experienţe îngrozitoare, încât aproape ajunsese de nebunie; dar, din fericire pentru el, cei trei copii mici ai săi aveau nevoie de îngrijire. În ciuda propriei dureri, Longfellow şi-a propus să fie şi tată, şi mamă pentru copiii lui. Îi ducea la plimbare, le spunea poveşti, se jucau împreună şi timpul petrecut împreună cu ei a fost transpus în poezia *Ora copiilor*. L-a tradus, de asemenea, pe Dante; iar combinarea tuturor acestor sarcini l-a ţinut atât de ocupat, încât a uitat complet de sine şi şi-a recăpătat liniştea interioară. Aşa cum declara Tennyson după

pierderea celui mai bun prieten, Arthur Hallan: „Trebuie să mă pierd în acţiune, ca nu cumva să mă afund în disperare."

Cei mai mulţi dintre noi n-avem probleme mari în a „ne pierde în acţiune" atunci când muncim pe rupte şi mergem la serviciu. Dar orele ce urmează – acelea sunt periculoase. Tocmai atunci când suntem liberi să ne bucurăm de răgaz şi ar trebui să fim fericiţi – atunci ne atacă diavolii trişti ai îngrijorării. Atunci începem să ne întrebăm dacă o să ajungem undeva în viaţă; dacă suntem cumva pe un făgaş bun; dacă şeful „a vrut să spună ceva" cu remarca pe care a făcut-o azi dimineaţă; sau dacă ne pierdem *sex-appeal*-ul.

Când nu suntem ocupaţi, minţile tind să ni se golească. Orice student la fizică ştie că „natura urăşte vidul". Lucrul cel mai apropiat de vid pe care îl vom vedea – dumneavoastră şi eu – vreodată este interiorul unui bec electric incandescent. Spargeţi becul – şi natura va obliga aerul să umple spaţiul teoretic gol.

Natura se grăbeşte să umple o minte goală. Cu ce? De obicei, cu emoţii. De ce? Pentru că emoţiile provocate de griji, teamă, ură, gelozie şi invidie sunt antrenate de vigoarea primitivă şi de energia dinamică a junglei. Asemenea emoţii sunt atât de violente, încât tind să ne scoată din minte toate gândurile şi sentimentele liniştite, fericite.

James L. Mursell, profesor de Pedagogie la Teachers College, Columbia, a formulat foarte bine aceasta când a spus: „Îngrijorarea este mai aptă de a te distruge nu atunci când eşti în acţiune, ci când munca zilei s-a terminat. Atunci, imaginaţia poate să o ia razna, să construiască tot felul de fantezii ridicole şi să amplifice orice mică boacănă. Într-un asemenea moment, a continuat el, mintea este ca un motor care funcţionează în gol. Se învârteşte şi ameninţă să-şi distrugă lagărele sau chiar să se spargă în bucăţi. Remediul îngrijorării este să fii în permanenţă ocupat cu ceva constructiv."

Dar nu este nevoie să fiţi profesori universitari pentru a înţelege şi a aplica acest adevăr. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, am cunoscut o casnică din Chicago care mi-a povestit cum a descoperit singură că „remediul îngrijorării este să fii în permanenţă ocupat cu ceva constructiv". I-am cunoscut pe această femeie şi pe

soţul ei în vagonul-restaurant al trenului cu care călătoream de la New York la ferma mea din Missouri.

Aceşti oameni mi-au istorisit că fiul lor se înrolase în armată imediat după Pearl Harbor. Femeia mi-a zis că aproape şi-a distrus sănătatea făcându-şi griji pentru fiul ei. Unde era? Era în siguranţă? Sau în acţiune? Avea să fie rănit? Ucis?

Când am întrebat-o cum şi-a învins îngrijorarea, mi-a răspuns: „Fiind tot timpul ocupată." Mi-a spus că, la început, şi-a concediat menajera şi a încercat să îşi ocupe tot timpul făcând singură toată treaba din gospodărie. Dar asta nu i-a fost de prea mare ajutor. „Necazul era", mi-a zis ea, „că puteam face toată treaba aproape mecanic, fără să-mi folosesc mintea. Aşa că în timp ce făceam paturile şi spălam vasele, continuam să îmi fac griji. Mi-am dat seama că aveam nevoie de un fel nou de muncă, unul care să mă ţină ocupată atât mental, cât şi fizic, în fiece oră a zilei. Aşa că m-am angajat vânzătoare într-un magazin universal.

Asta a mers", mi-a spus. „M-am trezit imediat prinsă într-un vârtej de activităţi: clienţii roiau în jurul meu, cerându-mi preţuri, mărimi, culori. Nicio secundă nu mă puteam gândi la altceva în afara sarcinii imediate; şi când venea noaptea, nu simţeam decât durerea de picioare. De cum terminam cina, mă prăbuşeam pe pat şi adormeam instantaneu. Nu mai aveam nici timp, nici energie pentru a-mi face griji."

Această femeie a descoperit singură ceea ce a vrut să spună John Cowper Powys când a scris, în *The Art of Forgetting the Unpleasant* (*Arta de a uita ceea ce este neplăcut*): „O anumită siguranţă confortabilă, o anume pace interioară profundă, un fel de amorţeală fericită linişteşte nervii animalului uman atunci când este absorbit de sarcina încredinţată lui."

Şi ce binecuvântare este aceasta pentru noi! Osa Johnson, una dintre cele mai celebre exploratoare din lume, mi-a istorisit cum s-a eliberat de griji şi de durere. Aţi citit, poate, povestea vieţii ei. Se numeşte *I Married Adventure* (*M-am măritat cu aventura*). Dacă există vreo femeie care să se fi măritat vreodată cu aventura, cu siguranţă ea este. Martin Johnson a cerut-o în căsătorie când ea avea

şaisprezece ani şi a luat-o din Chanute, Kansas, ducând-o în jungla sălbatică din Borneo. Timp de un sfert de secol, acest cuplu din Kansas a călătorit de jur împrejurul lumii, făcând filme despre speciile de animale sălbatice pe cale de dispariţie din Asia şi Africa. Câţiva ani mai târziu, făceau un turneu de conferinţe, în care îşi prezentau celebrele filme. Au luat un avion din Denver, îndreptându-se către Coastă. Avionul s-a izbit de un munte. Martin Johnson a murit pe loc. Doctorii au spus că Osa nu avea să se mai dea jos din pat vreodată. Dar nu o cunoşteau pe Osa Johnson. Peste trei luni, ţinea prelegeri publice dintr-un scaun cu rotile. De fapt, a ţinut peste o sută de prelegeri în acel sezon – de fiecare dată, din scaunul cu rotile. Când am întrebat-o de ce a făcut asta, mi-a răspuns: „Ca să nu îmi rămână timp pentru tristeţe şi îngrijorare."

Osa Johnson descoperise acelaşi adevăr pe care îl cântase Tennyson cu aproximativ un veac mai înainte: „Trebuie să mă pierd în acţiune, ca nu cumva să mă afund în disperare."

Amiralul Byrd a descoperit şi el acest adevăr în cele cinci luni cât a trăit într-o colibă îngropată, literalmente, în marea calotă glaciară ce acoperă Polul Sud – o calotă de gheaţă care ascunde cele mai vechi secrete ale naturii –, o calotă de gheaţă care acoperă un continent necunoscut mai întins decât Statele Unite şi Europa luate la un loc. Amiralul Byrd a petrecut acolo cinci luni de unul singur. Pe o rază de sute de mile, nu exista nicio creatură vie de vreun fel. Frigul era atât de intens, încât îşi putea auzi răsuflarea îngheţând şi cristalizându-se în timp ce vântul îi şuiera pe lângă urechi. În cartea sa *Alone* (*Singur*), amiralul Byrd ne povesteşte despre acele cinci luni petrecute în bezna înspăimântătoare, cutremurătoare. Zilele erau la fel de negre ca nopţile. A fost nevoit să îşi găsească tot timpul o ocupaţie pentru a-şi păstra sănătatea mentală.

„Îmi formasem obiceiul", spunea el, „ca noaptea, înainte de a stinge lanterna, să-mi programez munca zilei următoare. Îmi acordam o oră, să zicem, pentru a ajunge la galeria de evacuare, jumătate de oră până la galeria de nivel, o oră ca să pun în ordine canistrele cu combustibil, o oră ca să cioplesc rafturi în pereţii tunelului

cu alimente şi două ore ca să repar un pod stricat într-o galerie strâmtă...

Era minunat", spune el, „să fii în stare să împarţi timpul în felul acesta. Îmi dădea sentimentul extraordinar că sunt propriul meu stăpân..." Şi adaugă: „fără toate acestea sau ceva similar, zilele nu ar fi avut un scop; şi fără scop, ar fi sfârşit aşa cum sfârşesc mereu aceste zile, dezintegrându-se."

Vreau să subliniez aceasta: *„Fără scop, zilele ar fi sfârşit aşa cum sfârşesc mereu aceste zile, dezintegrându-se."**

Atunci când suntem îngrijoraţi, să ne amintim că putem folosi drept remediu buna şi tradiţionala muncă. Această afirmaţie a fost făcută de o autoritate în materie, răposatul doctor Richard C. Cabot, care a fost profesor de medicină clinică la Harvard. În cartea sa *What Men Live By* (*Prin ce trăiesc oamenii*), doctorul Cabot spunea: „Ca medic, am avut fericirea să văd cum munca a vindecat multe persoane ce suferiseră dezastre sufleteşti produse de prea multele îndoieli, ezitări, fluctuaţii şi temeri... Curajul pe care mi-l dă munca este asemenea încrederii în sine pe care Emerson a proslăvit-o pentru eternitate."

Dacă nu ne ţinem în permanenţă ocupaţi – dacă stăm degeaba şi ne facem gânduri negre –, vom da naştere unei întregi liote de ceea ce Charles Darwin numea „monstruleţi gălăgioşi". Iar aceşti „monstruleţi gălăgioşi" nu sunt altceva decât acei vârcolaci de modă veche care ne vor mânca pe dinăuntru şi ne vor distruge puterea de acţiune şi forţa voinţei.

Am cunoscut un om de afaceri din New York care se lupta cu „monstruleţii gălăgioşi" menţinându-se atât de preocupat, încât nu mai avea timp pentru frământări. Numele lui este Tremper Longman. A audiat unul din cursurile mele; şi povestea lui despre cum îşi învingea grijile a fost atât de interesantă, încât l-am invitat să cinăm împreună; şi am stat la restaurant până târziu, după miezul nopţii, discutând despre experienţele lui. Iată ce mi-a povestit: „Cu optsprezece ani în urmă, eram atât de îngrijorat, încât aveam insomnii.

* Richard E. Byrd, *Alone* (*Singur*). Copyright 1938, de Richard E. Byrd. Reprodus graţie amabilităţii G. P. Putnam's Sons.

Eram încordat, iritabil şi agitat. Simţeam că eram pe punctul de a face o depresie nervoasă.

Aveam motive de îngrijorare. Eram administrator la Crown Fruit and Extract Company. Investiserăm jumătate de milion de dolari în căpşuni, la conserve de un galon. Timp de douăzeci de ani, vânduserăm aceste cutii de căpşuni producătorilor de îngheţată. Dintr-odată, vânzările au scăzut dramatic, pentru că marii producători de îngheţată, ca National Dairy şi Borden's, îşi sporeau rapid producţia şi economiseau timp şi bani cumpărând căpşuni ambalate în butoaie.

Nu numai că rămăsesem cu jumătate de milion de dolari blocaţi în căpşuni pe care nu le puteam vinde, dar aveam şi contracte pentru cumpărarea altor căpşuni, în valoare de un milion de dolari pe parcursul următoarelor douăsprezece luni! Împrumutasem deja 350 000 de dolari de la bănci. Nu aveam cum să rambursăm sau să reînnoim aceste credite. Nu e de mirare că eram îngrijorat!

Am fugit de la Watsonville, California, unde se afla fabrica noastră, şi am încercat să-l conving pe preşedinte că s-au schimbat condiţiile, că ne aflăm în pragul dezastrului. A refuzat să creadă. A dat vina pe administraţia din New York pentru tot necazul – tehnică proastă de vânzare.

După ce am pledat zile întregi, l-am convins, în sfârşit, să renunţe la ambalarea căpşunilor şi să vândă noul stoc pe piaţa de fructe proaspete din San Francisco. Astfel, aproape că ne rezolvaserăm problemele. Acum ar fi trebuit să fiu în stare să pun capăt grijilor; dar nu eram. Îngrijorarea este un obicei; iar eu îl deprinsesem.

După ce m-am înapoiat la New York, am început să îmi fac griji în legătură cu orice; cu cireşele pe care le cumpăram din Italia, cu ananasul pe care îl cumpăram din Hawaii şi aşa mai departe. Eram încordat, nervos, nu puteam să dorm; şi, după cum am spus deja, eram în pragul unei depresii nervoase.

În disperarea mea, am adoptat un mod de viaţă care m-a vindecat de insomnie şi m-a scăpat de griji. Am făcut astfel încât să fiu mereu ocupat. Eram atât de ocupat cu probleme care îmi solicitau toate resursele, încât nu mai aveam timp pentru griji. Înainte lucram şapte ore pe zi. Am început să lucrez cincisprezece sau şaisprezece

ore pe zi. Mă duceam la birou în fiecare zi la ora opt şi stăteam acolo seară de seară până spre miezul nopţii. M-am înhămat cu noi îndatoriri, noi responsabilităţi. Când ajungeam acasă la miezul nopţii, eram atât de epuizat, încât, întinzându-mă pe pat, adormeam în câteva secunde.

M-am ţinut de acest program cam trei luni. În acest timp, am reuşit să mă dezvăţ de năravul îngrijorării, aşa că am revenit la o zi normală de lucru, de şapte sau opt ore. Asta s-a întâmplat acum optsprezece ani. De atunci, nu am mai avut probleme cu insomnia sau cu grijile."

George Bernard Shaw avea dreptate. A rezumat totul în aceste cuvinte: *„Secretul nefericirii stă în a avea răgazul de a te întreba dacă eşti sau nu fericit."* Aşa că nu vă mai gândiţi la asta! Scuipaţi în palme şi treceţi la treabă. Sângele va începe să circule; mintea să lucreze – şi, destul de curând, toată această revenire la viaţă a organismului dumneavoastră vă va alunga din minte grijile. Faceţi astfel încât *să fiţi* ocupaţi. *Ţineţi-vă* tot timpul ocupaţi. Este cel mai ieftin medicament din lume – şi unul dintre cele mai bune.

Pentru a vă dezvăţa de obiceiul de a vă face griji, iată Regula numărul 1:

Fiţi tot timpul ocupaţi. Persoana îngrijorată trebuie să se piardă în acţiune, pentru ca nu cumva să se scufunde în disperare.

7

Nu vă lăsaţi doborâţi de cărăbuşi

Am să vă relatez o poveste dramatică, pe care o voi ţine minte, probabil, cât voi trăi. Mi-a spus-o Robert Moore din Maplewood, New Jersey.

„Am învăţat marea lecţie a vieţii mele în martie 1945, spunea. Am avut parte de ea la 276 de picioare* adâncime, în largul coastei Indochinei. Eram unul dintre cei optzeci şi opt de oameni aflaţi la bordul submarinului Baya S.S. 318. Descoperiserăm prin radar că un mic convoi japonez se îndrepta spre noi. Pentru că se crăpa de ziuă, ne-am scufundat, ca să îl atacăm. Am văzut prin periscop un distrugător, un tanc petrolier şi un lansator de mine – japoneze. Am lansat trei torpile către distrugător, dar nu l-am nimerit. Ceva o luase razna în mecanica fiecărei torpile. Distrugătorul, neştiind că a fost atacat, şi-a continuat drumul. Ne pregăteam să atacăm ultimul vas, lansatorul de mine, când acesta s-a întors brusc şi s-a îndreptat direct către noi. (Un avion japonez ne reperase la 60 de picioare adâncime şi îi comunicase prin radio lansatorului de mine japonez poziţia noastră.) Am coborât la 150 de picioare, pentru a evita să fim detectaţi, şi ne-am ferit de o mină. Ca să nu facem absolut niciun zgomot, am oprit ventilatoarele, sistemul de răcire şi tot echipamentul electric.

---

* 1 picior = 30,4 cm (*n. tr.*).

Peste trei minute, s-a dezlănţuit un adevărat infern. Şase grenade au explodat în jurul nostru şi ne-au împins spre fundul oceanului – la o adâncime de 276 de picioare. Eram îngroziţi. Este periculos când eşti atacat la o adâncime mai mică de o mie de picioare, dar la o adâncime mai mică de 500 de picioare este aproape întotdeauna fatal. Iar noi eram atacaţi la aproape jumătate din această adâncime – ca şi cum n-ar fi fost, din punctul de vedere al siguranţei. Timp de cincisprezece ore, lansatorul de mine japonez a continuat să lanseze grenade antisubmarine. Dacă o grenadă explodează la mai puţin de şaptesprezece picioare depărtare de un submarin, şocul îl găureşte. Zeci de astfel de grenade antisubmarine au explodat la mai puţin de cincizeci de picioare de noi. Ni se ordonase să stăm liniştiţi în cabinele noastre şi să rămânem calmi. Eram atât de îngrozit, că de-abia mai puteam respira. «Asta-i moartea, îmi repetam la nesfârşit. Asta-i moartea!... Asta-i moartea!» Cu ventilatoarele şi sistemul de răcire decuplate, aerul dinăuntru se încălzise la peste 100°F (≈ 40°C); dar eu simţeam fiori de groază atât de reci, încât îmi pusesem un pulover şi o jachetă îmblănită; şi tot tremuram de frig. Dinţii îmi clănţăneau. Eram plin de o transpiraţie rece, lipicioasă. Atacul a continuat timp de cincisprezece ore. Apoi, a încetat subit. Se pare că lansatorul de mine japonez îşi epuizase rezerva de grenade şi plecase. Aceste cincisprezece ore de atac au părut lungi cât cincisprezece milioane de ani. Întreaga viaţă mi s-a derulat înaintea ochilor. Mi-am amintit de lucrurile rele pe care le-am făcut, de toate micile lucruri absurde pentru care îmi făcusem griji. Fusesem funcţionar la bancă înainte de a mă înrola în Marină. Îmi făcusem tot felul de griji pentru orele suplimentare lucrate, pentru salariul mic, pentru perspectivele slabe de avansare. Îmi făcusem griji pentru că voiam să devin proprietarul casei mele, că nu-mi puteam cumpăra o maşină nouă, că nu-i puteam cumpăra haine frumoase soţiei mele. Cum îmi mai uram fostul şef, care era mereu cicălitor şi certăreţ! Mi-am amintit cum veneam seara acasă obosit şi prost dispus şi mă certam cu soţia mea din cauza unor fleacuri. Îmi făcusem griji din pricina unei cicatrice pe care o aveam pe frunte – o tăietură urâtă căpătată într-un accident de maşină.

Cât de mari păreau toate grijile acestea cu ani în urmă! Dar cât de absurde păreau atunci când grenadele ameninţau să mă arunce pe lumea cealaltă. Mi-am jurat atunci şi acolo că, dacă voi mai vedea vreodată soarele şi stelele, nu aveam să-mi mai fac niciodată, niciodată griji! Niciodată! Niciodată!! Niciodată!!! Am învăţat mai mult despre arta de a trăi în acele cincisprezece ore teribile petrecute în submarin decât învăţasem studiind cărţi timp de patru ani la Universitatea Syracuse."

Adeseori, înfruntăm cu curaj dezastrele majore ale vieţii – şi apoi ne lăsăm doborâţi de fleacuri. De exemplu, Samuel Pepys povesteşte în *Jurnalul* său despre decapitarea lui Sir Harry Vane, la care asistase la Londra. Când Sir Harry a urcat pe eşafod, nu a cerut îndurare pentru viaţa sa, ci l-a rugat pe călău să nu-i atingă băşica dureroasă de pe gât!

Acesta a fost un alt lucru pe care l-a descoperit amiralul Byrd în frigul şi întunericul îngrozitor al nopţii polare – că oamenii săi se agitau mai mult pentru fleacuri decât pentru lucruri importante. Suportau fără să se plângă pericolele, greutăţile şi temperaturile scăzute, care atingeau adeseori —80°F (≈ —60°C). „Însă", povesteşte amiralul Byrd, „ştiu de colegi de cabină care au încetat să-şi vorbească fiindcă se suspectau reciproc că unul şi-ar fi împins cu câţiva centimetri echipamentul în spaţiul alocat celuilalt; sau ştiu pe cineva care nu putea mânca dacă nu-şi găsea un loc din care să nu vadă un coleg ce-şi mesteca solemn hrana de douăzeci şi opt de ori înainte de a înghiţi.

Într-o tabără polară", spune amiralul Byrd, „asemenea lucruri mărunte au puterea de a-i aduce chiar şi pe oamenii cei mai disciplinaţi în pragul nebuniei."

Şi aţi fi putut adăuga, domnule amiral Byrd, că „lucrurile mărunte" din căsnicie îi aduc pe oameni în pragul nebuniei şi provoacă „jumătate din tulburările cardiace din lume".

Cel puţin, aşa pretind autorităţile. De pildă, judecătorul Joseph Sabath din Chicago, după ce arbitrase peste patru mii de căsnicii nefericite, a declarat: „În mare măsură, la baza nefericirii conjugale stau lucrurile mărunte"; iar Frank S. Hogan, fost procuror-şef al

New York-ului, declară: „Jumătate din cazurile penale sunt provocate de lucruri neînsemnate. Bravada de cârciumă, altercaţiile casnice, o remarcă jignitoare, o vorbă dispreţuitoare, o acţiune grosolană – acestea sunt lucrurile mărunte care duc la violenţă fizică şi la crimă. Foarte puţini dintre noi suntem cruzi şi răi cu adevărat. Micile răbufniri de orgoliu, ofensele, micile puseuri de vanitate sunt cele care provoacă jumătate din durerile de inimă din lume."

Pe când era proaspăt căsătorită, Eleanor Roosevelt „îşi făcea griji zile întregi" pentru că noul bucătar servise o masă proastă. „Dar dacă s-ar întâmpla acum", a spus doamna Roosevelt, „aş ridica din umeri şi aş uita." Bun. Asta înseamnă să te comporţi, din punct de vedere emoţional, ca un adult. Chiar şi Ecaterina cea Mare, o autocrată absolută, obişnuia să râdă şi să dea uitării incidentul provocat de bucătarul ce strica o masă.

Doamna Carnegie şi cu mine luam cina acasă la un prieten din Chicago. În timp ce tăia carnea, a făcut nu ştiu ce greşit. Eu nu am observat; şi oricum nu mi-ar fi păsat, chiar dacă aş fi observat. Dar soţia lui a văzut şi i-a sărit în cap chiar în faţa noastră. „John", a ţipat, „uite ce faci! Nu o să înveţi niciodată să serveşti aşa cum trebuie?"

Apoi ne-a spus: „Face mereu greşeli. Pur şi simplu nu îşi dă interesul." Poate că nu îşi dădea interesul să taie carnea; dar era, în mod cert, de admirat pentru efortul de a fi trăit alături de ea timp de douăzeci de ani. Sincer să fiu, mai degrabă aş fi mâncat o pereche de crenvurşti cu muştar – într-o atmosferă liniştită – decât raţă à la Pekin şi aripioare de rechin ascultându-i cicăleala.

La scurt timp după această experienţă, doamna Carnegie şi cu mine am avut câţiva prieteni invitaţi la cină. Chiar înainte să sosească, doamna Carnegie a descoperit că trei dintre şervete nu se asortau cu faţa de masă.

„Am dat fuga la bucătar", mi-a spus mai târziu, „şi am aflat că celelalte trei şervete fuseseră duse la spălătorie. Oaspeţii erau la uşă. Nu mai era nimic de făcut. Simţeam că îmi dau lacrimile! Singurul meu gând era: «De ce a trebuit ca greşeala asta stupidă să-mi strice toată seara?» Apoi mi-am zis: «Ei bine, de ce aş lăsa-o să-mi strice

seara?» M-am dus la cină hotărâtă să mă simt bine. Şi aşa a fost. Prefer ca prietenii noştri să creadă că sunt o gospodină neglijentă", mi-a spus, „decât una nervoasă, prost dispusă. Şi oricum, din câte mi-am dat seama, nimeni nu a observat şervetele!"

O binecunoscută maximă juridică spune: *De minimis non curat lex* – „legea nu se preocupă de fleacuri". La fel ar trebui să facem şi noi – dacă vrem să fim liniştiţi.

În general, pentru a învinge neplăcerea produsă de fleacuri avem nevoie de o schimbare de perspectivă – stabilirea mentală a unui punct de vedere mai plăcut. Prietenul meu Homer Croy, care a scris *They Had to See Paris* (*Trebuiau să vadă Parisul*) şi o altă duzină de cărţi, dă un exemplu minunat despre cum se poate face aceasta. Odată, pe când lucra la o carte, aproape îl înnebunise zbârnâitul caloriferelor din apartamentul său din New York. Aburul sfârâia şi producea zgomote enervante – iar el sfârâia de iritare în timp ce stătea la birou şi scria.

„Apoi", spune Homer Croy, „am mers împreună cu nişte prieteni într-o expediţie cu cortul. În timp ce ascultam trosnetul lemnelor în foc, m-am gândit cât de mult seamănă cu zbârnâitul caloriferelor. De ce un zgomot îmi plăcea şi pe celălalt îl uram? Când m-am întors acasă, mi-am spus: «Sfârâitul limbilor de foc era un sunet plăcut; zgomotul făcut de calorifere este asemănător – am să mă duc la culcare şi n-am să-mi mai fac griji din cauza zgomotului.» *Şi aşa am făcut.* Câteva zile am mai fost conştient de zgomotul făcut de calorifere; curând însă am uitat complet de ele.

La fel se întâmplă cu multe alte griji mărunte. Ne displac şi ne irită numai pentru că le exagerăm importanţa..."

Disraeli a spus: „Viaţa este prea scurtă pentru a fi irosită pe fleacuri." „Aceste cuvinte", spunea André Maurois în revista *This Week*, „m-au ajutat să trec prin multe experienţe dureroase: adeseori ne lăsăm afectaţi de lucruri mărunte pe care ar trebui să le dispreţuim şi să le dăm uitării... Suntem aici, pe acest pământ, mai avem doar câteva decenii de trăit şi pierdem atâtea ore, pe care nu le vom mai recupera vreodată, jelind necazuri care, peste un an, vor fi uitate şi de noi, şi de toţi ceilalţi. Nu, haideţi să ne dedicăm viaţa acţiunilor şi

simţămintelor demne de a fi trăite, gândurilor mari, afecţiunilor reale şi întreprinderilor durabile. Pentru că viaţa este prea scurtă pentru a fi irosită pe fleacuri."

Chiar şi un personaj ilustru ca Rudyard Kipling a uitat uneori că „Viaţa este prea scurtă pentru a fi irosită pe fleacuri". Rezultatul? El şi cumnatul său au fost protagoniştii celui mai faimos proces din istoria Vermontului – o bătălie atât de celebră, încât s-a scris şi o carte despre ea: *Rudyard Kipling's Vermont Feud.*

Iată povestea: Kipling s-a însurat cu o fată din Vermont, Caroline Balestier, şi şi-a clădit o casă încântătoare în Brattleboro, Vermont; s-a aşezat la casa lui şi spera să-şi petreacă întreaga viaţă acolo. Cumnatul lui, Beatty Balestier, i-a devenit cel mai bun prieten. Cei doi lucrau şi se destindeau împreună.

Apoi, Kipling a cumpărat o bucată de pământ de la Balestier; în urma înţelegerii, cumnatul său avea voie să strângă fânul în fiecare sezon. Într-o zi, Balestier l-a găsit pe Kipling plantând o grădină de flori pe fâneaţă. Sângele i s-a înfierbântat. A sărit în sus până la cer. Kipling a ripostat. Aerul de deasupra Munţilor Verzi ai Vermontului s-a făcut albastru!

Peste câteva zile, Kipling mergea pe bicicletă când cumnatul său, într-o căruţă trasă de cai, i-a tăiat subit calea şi l-a făcut pe Kipling să cadă. Iar Kipling – omul care a scris „Dacă îţi poţi păstra capul pe umeri atunci când toţi ceilalţi şi-l pierd şi dau vina pe tine" – şi-a pierdut propriul cap şi a cerut un mandat de arestare pentru Balestier! A urmat un proces senzaţional. Vermontul s-a umplut de reporteri veniţi din marile oraşe. Ştirile circulau de jur împrejurul lumii. Nu s-a ajuns la nicio înţelegere. Cearta i-a făcut pe Kipling şi pe soţia lui să-şi abandoneze căminul american pentru tot restul vieţii. Atâta grijă şi amărăciune pentru un simplu fleac! O căpiţă de fân!

Pericle spunea cu douăzeci şi patru de veacuri în urmă: „Haideţi, domnilor, pierdem prea multă vreme cu fleacurile." Este foarte adevărat!

Iată una dintre cele mai interesante povestiri istorisite vreodată de doctorul Harry Emerson Fosdick – o poveste despre bătăliile câştigate şi pierdute de un gigant al pădurii:

> Pe versantul lui Long's Peak din Colorado se pot vedea rămăşiţele unui copac gigantic. Naturaliştii ne spun că a trăit în jur de patru sute de ani. Era încă pui când Columb a acostat la San Salvador şi crescuse pe jumătate atunci când pelerinii s-au aşezat la Plymouth. Pe parcursul lungii sale vieţi, a fost lovit de trăsnet de paisprezece ori şi nenumărate avalanşe şi furtuni au trecut peste el în cele patru veacuri. Le-a supravieţuit tuturor. În cele din urmă, totuşi, o armată de cărăbuşi a atacat copacul şi l-a doborât. Insectele au ros coaja şi au distrus treptat forţa interioară a copacului prin atacurile lor micuţe, dar neîncetate. Un uriaş al pădurii pe care nici vârsta nu l-a copleşit, nici trăsnetul nu l-a doborât, nici furtunile nu l-au răpus s-a prăbuşit în cele din urmă în faţa unor cărăbuşi atât de mici, încât un om i-ar putea zdrobi între degetul mare şi arătător.

Nu suntem oare noi toţi asemenea acestui brav gigant al pădurii? Cum de reuşim să supravieţuim furtunilor şi avalanşelor şi trăsnetelor vieţii, numai ca să ne lăsăm inimile roase de micii cărăbuşi ai grijilor – mici insecte care ar putea fi zdrobite între degetul mare şi arătător?

Călătoream în Parcul Naţional Teton din Wyoming împreună cu Charles Seifred, responsabil cu autostrăzile din statul Wyoming şi cu câţiva prieteni de-ai lui. Ne duceam să vizităm proprietatea lui John D. Rockefeller de pe teritoriul parcului. Dar maşina în care mă aflam eu a cotit greşit la un moment dat, s-a rătăcit şi a ajuns la intrarea proprietăţii la o oră după celelalte maşini. Domnul Seifred deţinea cheia ce descuia poarta privată, aşa că ne-a aşteptat în pădurea fierbinte, plină de ţânţari, până ce am sosit. Ţânţarii erau atât de cumpliţi, că-l puteau înnebuni până şi pe cel mai calm om. Dar nu au fost victorioşi cu Charles Seifred. În timp ce ne aştepta, a tăiat o creangă dintr-un plop şi şi-a făcut un fluier. Când am ajuns, oare

l-am găsit blestemând ţânţarii? Nu, cânta din fluier. Am păstrat fluierul acela pentru a-mi aminti de un om care ştia să pună fleacurile la locul cuvenit.

Pentru a vă învinge năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră, iată Regula numărul 2:

Să nu ne lăsăm copleşiţi de lucrurile mărunte pe care ar trebui să le dispreţuim şi să le dăm uitării. Ţineţi minte: „Viaţa este prea scurtă pentru a fi irosită pe fleacuri."

8
O lege care vă va scăpa de multe griji

Am crescut într-o fermă din Missouri; şi într-o zi, în timp ce o ajutam pe mama să scoată sâmburii de la cireşe, am început să plâng. Mama m-a întrebat: „Dale, pentru ce Dumnezeu plângi?“ I-am răspuns, printre sughiţuri: „Mi-e teamă că o să fiu îngropat de viu!“

Eram plin de îngrijorări pe vremea aceea. Când era furtună, mi-era teamă că o să fiu lovit de trăsnet şi o să mor. În vremurile grele, îmi făceam griji de teamă că nu vom avea suficientă mâncare. Mi-era teamă că am să ajung în iad după ce mor. Eram îngrozit de teama că un băiat mai mare, Sam White, mi-ar putea tăia urechile mele mari – aşa cum mă ameninţase. Eram îngrijorat de teamă că fetele ar râde de mine dacă mi-aş scoate pălăria înaintea lor. Mi-era teamă că nicio fată nu va accepta vreodată să se mărite cu mine. Îmi făceam griji în legătură cu ce îi voi spune soţiei mele imediat după căsătorie. Îmi închipuiam că aveam să ne căsătorim într-o biserică de ţară şi apoi aveam să ne înapoiem la fermă într-o trăsură cu ciucuri deasupra... dar cum aveam să fiu eu în stare să întreţin conversaţia pe drumul de înapoiere la fermă? Cum? Cum? Chibzuiam la această problemă capitală ore întregi, în timp ce mergeam în spatele plugului.

Pe măsură ce anii au trecut, am descoperit încetul cu încetul că nouăzeci şi nouă la sută dintre lucrurile care mă îngrijoraseră nu s-au petrecut niciodată.

De pildă, după cum am spus deja, odinioară eram îngrozit de fulgere; dar acum ştiu că probabilitatea de a fi lovit de trăsnet în cursul unui an oarecare este, potrivit Consiliului de Siguranţă Naţională, de numai unu la trei sute cincizeci de mii.

Teama că aş putea fi îngropat de viu era şi mai absurdă – nu cred că mai mult de o persoană din zece milioane să fi fost îngropată de vie – chiar dinainte ca îmbălsămarea să devină o regulă; şi totuşi, eu am plâns odată din această cauză.

O persoană din opt moare de cancer. Dacă tot ţineam să mă îngrijorez de ceva, atunci cauza ar fi putut să fie cancerul – iar nu trăsnetul sau faptul că aş fi putut fi îngropat de viu.

Am vorbit despre grijile tinereţii şi adolescenţei. Dar multe dintre grijile pe care ni le facem la maturitate sunt la fel de absurde. Am putea, probabil, scăpa chiar acum de nouă zecimi din grijile noastre dacă am înceta să ne frământăm o perioadă suficient de lungă ca să putem descoperi dacă, *potrivit legii probabilităţii*, există vreo justificare reală pentru grijile noastre.

Cea mai cunoscută companie de asigurări de pe tot globul – Lloyd's din Londra – a făcut nenumărate milioane de dolari din înclinaţia tuturor de a-şi face griji pentru lucruri care rareori se întâmplă. Lloyd's din Londra pune pariu cu oamenii că dezastrele pentru care îşi fac griji nu se vor petrece niciodată. Totuşi, ei *nu numesc asta pariu. Ci o numesc asigurare. În realitate, este un pariu bazat pe legea probabilităţii.* Marii firme de asigurări îi merge grozav de peste două sute de ani; şi cu excepţia situaţiei în care natura umană s-ar schimba, îi va merge la fel de bine cincizeci de secole de acum înainte, asigurând pantofi, şi vapoare, şi ceară de sigiliu împotriva unor dezastre care, *după legea probabilităţii*, nu se întâmplă nici pe departe atât de des pe cât îşi imaginează lumea.

Dacă vom urmări legea probabilităţii, vom fi adesea uimiţi de faptele pe care le descoperim. De exemplu, dacă aş şti că în următorii cinci ani voi fi nevoit să lupt într-o bătălie la fel de sângeroasă pe cât a fost bătălia de la Gettysburg, aş fi îngrozit. Mi-aş lua cea mai mare asigurare pe viaţă posibilă. Mi-aş scrie testamentul şi mi-aş pune în ordine toate treburile lumeşti. Mi-aş spune: „Probabil

că nu voi supravieţui bătăliei, aşa că trebuie să profit la maximum de anii care mi-au rămas." Şi totuşi, faptele arată că, în conformitate cu legea probabilităţii, este la fel de periculos, la fel de fatal să încerci să trăieşti de la vârsta de cincizeci la vârsta de cincizeci şi cinci de ani în vreme de pace pe cât ar fi să lupţi în bătălia de la Gettysburg. Ceea ce vreau să spun este că, în vreme de pace, mor tot atât de mulţi oameni cu vârste între cincizeci şi cincizeci şi cinci de ani dintr-o mie, raportat la întreaga populaţie, câţi au fost ucişi în bătălie dintr-o mie din cei 163 000 de soldaţi care au luptat la Gettysburg.

Am scris câteva dintre capitolele acestei cărţi la reşedinţa Num-Ti-Gah a lui James Simpson, reşedinţă situată pe malul lacului Bow din Munţii Stâncoşi canadieni. Oprindu-mă acolo într-o vară, i-am cunoscut pe domnul şi doamna Herbert H. Salinger din San Francisco. Doamna Salinger, o femeie senină, echilibrată, mi-a dat impresia că nu îşi face niciodată griji. Într-o seară, stând în faţa focului, am întrebat-o dacă a fost vreodată tulburată de griji. „Tulburată?", a spus. „Viaţa mi-a fost *distrusă* de griji. Înainte de a învăţa cum să-mi înving grijile, am trăit unsprezece ani într-un coşmar pe care mi-l provocam singură. Eram iritabilă şi mă aprindeam uşor. Trăiam într-o tensiune îngrozitoare. Luam autobuzul în fiecare săptămână de-acasă, din San Mateo, ca să mă duc la San Francisco, la cumpărături. Dar în timp ce mergeam prin magazine mă frământam întruna: poate am lăsat fierul în priză. Poate că a luat foc casa. Poate că menajera a fugit şi a lăsat copiii înăuntru. Poate că au ieşit cu bicicletele şi au fost loviţi de o maşină. În toiul cumpărăturilor, mă trezeam scăldată într-o transpiraţie rece şi dădeam fuga să iau autobuzul spre casă, ca să văd dacă totul este în regulă. Nu e de mirare că prima mea căsnicie a fost un dezastru.

Cel de-al doilea soţ al meu este avocat – un om liniştit, analitic, care nu-şi face niciodată griji pentru nimic. Dacă mă vede încordată sau neliniştită, îmi spune: «Destinde-te. Haide să vedem despre ce este vorba... De ce îţi faci griji, exact? Să examinăm legea probabilităţii şi să vedem dacă este sau nu probabil să se întâmple.»

De exemplu, îmi amintesc că odată, mergând cu maşina de la Albuquerque, New Mexico către Carlsbad Caverns – pe un drum de ţară –, am fost surprinşi de o furtună cu ploaie îngrozitoare.

Maşina aluneca şi derapa. Nu o puteam controla. Eram sigură că vom ajunge într-unul din şanţurile de pe marginea drumului, dar soţul meu îmi tot repeta: «Conduc foarte încet. Nu se va întâmpla nimic grav. Chiar dacă maşina ajunge în şanţ, după legea probabilităţii, nu vom păţi nimic.» Calmul şi încrederea lui m-au liniştit.

Într-o vară, eram într-o excursie cu cortul pe valea Touquin din Munţii Stâncoşi canadieni. Într-o noapte, la şapte mii de picioare deasupra nivelului mării, pe când ne aflam în corturi, s-a iscat o furtună atât de puternică, încât ameninţa să ni le sfâşie. Corturile erau legate cu parâme de o platformă de lemn. Partea exterioară a cortului se zgâlţâia şi se cutremura, ţipând şi urlând în vânt. Mă aşteptam să văd din clipă-n clipă cum cortul este smuls şi luat pe sus. Eram îngrozită! Dar soţul meu îmi repeta: «Uite, draga mea, călătorim cu ghidul *Brewster*-ilor. *Brewster*-ii ştiu ce fac. Instalează corturi în munţii ăştia de şaizeci de ani. Cortul acesta este aici de multe sezoane. Nu l-a luat nicio furtună până acum şi, după legea probabilităţii, nu îl va lua nici în noaptea asta; şi chiar dacă se rupe, ne putem adăposti în alt cort. Aşa că, destinde-te...» Aşa am făcut; şi am dormit bine tot restul nopţii.

Acum câţiva ani, o epidemie de paralizie infantilă s-a răspândit în toată regiunea californiană în care locuiam. Pe vremuri, aş fi devenit isterică. Dar soţul meu m-a convins să fiu calmă. Ne-am luat toate măsurile de precauţie posibile: ne-am ţinut copiii departe de aglomeraţie, nu i-am lăsat să se ducă la şcoală şi la filme. Consultând Comitetul pentru Sănătate, am descoperit că până şi în cursul celei mai rele epidemii de paralizie infantilă cunoscute până la acea dată în California, numai 1 835 de copii fuseseră afectaţi în întregul stat. Iar numărul mediu era în jur de două sau trei sute de cazuri. Oricât de tragice ar fi fost aceste cifre, am simţit totuşi că, după legea probabilităţii, şansele ca unul dintre copiii noştri să fie afectat erau foarte mici.

«După legea probabilităţii, nu se va întâmpla.» Această frază mi-a îndepărtat nouăzeci la sută din griji; şi mi-a făcut ultimii douăzeci de ani frumoşi şi liniştiţi, dincolo de orice aşteptări."

S-a spus că aproape toate grijile şi nefericirea se datorează imaginaţiei noastre, şi nu realităţii. Când mă gândesc la deceniile trecute, pot vedea că de aici s-au tras şi cele mai multe dintre grijile mele. Jim Grant mi-a spus că a trecut şi el prin aceeaşi experienţă. Era proprietarul firmei James A. Grant Distributing Company din New York City. Comanda între zece şi cincisprezece vagoane de portocale şi grapefruit de Florida odată. Mi-a spus că obişnuia să se tortureze cu gânduri de felul: Dacă se întâmplă un accident de tren? Dacă mi se împrăştie fructele în toată ţara? Dacă se prăbuşeşte un pod tocmai când trec vagoanele mele pe el? Bineînţeles, transportul era asigurat; dar se temea că, dacă nu-şi livrează fructele la timp, riscă să-şi piardă piaţa. Îşi făcea atâtea griji, încât se temea că are ulcer gastric şi s-a dus la un doctor. Doctorul i-a spus că nu are nimic, doar că stă prost cu nervii. „Atunci", mi-a spus, „am văzut lumina şi am început să îmi pun întrebări. Mi-am zis: «Uite ce-i, Jim Grant, câte vagoane cu fructe ai comandat de-a lungul anilor?» Răspunsul a fost: «În jur de douăzeci şi cinci de mii.» Şi atunci m-am întrebat: «Cu câte din vagoanele astea ai avut necazuri?» Răspunsul a fost: «Păi, cu vreo cinci...» Mi-am spus atunci: «Numai cinci – din douăzeci şi cinci de mii? Ştii ce înseamnă asta? Un raport de unu la cinci mii! Cu alte cuvinte, după legea probabilităţii, bazată pe experienţă, există posibilitatea de unu la cinci mii ca unul dintre vagoane să păţească ceva. Şi atunci, la ce îţi mai faci griji?»

Apoi mi-am spus: «Ei bine, dar un pod nu se poate prăbuşi!» Şi apoi m-am întrebat: «Câte vagoane ai pierdut din cauza prăbuşirii unui pod?» Răspunsul a fost – «Niciunul». Mi-am spus atunci: «Cât de prost eşti, să-ţi faci griji până faci ulcer gastric din cauza unui pod care nu s-a prăbuşit încă şi din cauza unor accidente de cale ferată care se produc cu probabilitatea de unu la cinci mii!»

Privind astfel situaţia", mi-a spus Jim Grant, „m-am simţit destul de ridicol. Am hotărât în acel moment să las legea probabilităţii

să-şi facă griji în locul meu – şi «ulcerul gastric» nu m-a mai deranjat de atunci!"

Pe când Al Smith era guvernator al New York-ului, l-am auzit răspunzând la atacurile adversarilor politici cu aceste cuvinte, repetate la nesfârşit: „Să examinăm fondul problemei... să examinăm fondul problemei." Apoi trecea în revistă faptele. Data viitoare când dumneavoastră sau eu ne vom face griji în legătură cu ce s-ar putea întâmpla, să urmăm sfatul înţeleptului Al Smith: să examinăm fondul problemei şi să vedem care este baza – dacă există – a neliniştii noastre chinuitoare. Exact asta a făcut Frederick J. Mahlstedt atunci când se temea că stă în propriul mormânt. Iată povestea lui, aşa cum ne-a relatat-o în timpul unei ore de curs la New York:

„Pe la începutul lui iunie 1944, mă aflam lungit într-o tranşee din apropierea plajei Omaha. Eram cu Compania Signal Service 999 şi tocmai debarcasem în Normandia. Uitându-mă în jurul meu şi văzând acea tranşee – o simplă gaură dreptunghiulară în pământ –, mi-am zis: «Arată exact ca un mormânt.» Când m-am întins şi am încercat să dorm, *simţeam* tranşeea ca pe un mormânt. Nu mă puteam abţine să nu îmi spun: *«Poate că ăsta îmi este mormântul!»* Când, pe la ora 11.00 noaptea, au apărut bombardierele germane şi au început să cadă bombele, am fost îngrozit de moarte. Primele două sau trei nopţi n-am putut să dorm deloc. După patru sau cinci zile, ajunsesem aproape o epavă din punct de vedere nervos. Ştiam că am să înnebunesc de-a binelea dacă nu fac ceva. Aşa că mi-am reamintit că au trecut cinci nopţi şi eu eram încă în viaţă; şi la fel erau toţi ceilalţi din jurul meu. Numai doi oameni fuseseră răniţi, dar nu de bombele nemţeşti, ci de schijele de la tunurile noastre antiaeriene. Am hotărât să încetez cu grijile şi să fac ceva constructiv. Aşa că am clădit deasupra tranşeei un acoperiş solid din lemn, ca să mă protejeze de schije. M-am gândit la marea întindere pe care era răspândită unitatea noastră. Mi-am zis că singurul mod în care aş putea fi ucis în tranşeea aceea adâncă şi îngustă era să fiu lovit indirect; şi mi-am dat seama că probabilitatea să fiu lovit direct era mai mică de unu la zece mii. După câteva nopţi de cântărit situaţia

în acest fel, m-am calmat şi am reuşit să dorm chiar şi în timpul raidurilor aeriene!"

Marina Statelor Unite utiliza statisticile bazate pe legea probabilităţii pentru a ridica moralul oamenilor. Un fost marinar mi-a spus că atunci când el şi colegii săi de navă au fost repartizaţi pe petroliere, erau înnebuniţi de teamă. Credeau cu toţii că dacă un petrolier încărcat cu motorină este lovit de o torpilă, acesta explodează, trimiţându-i pe toţi direct pe lumea cealaltă.

Dar Marina Statelor Unite socotea altfel; aşa că Marina le-a prezentat cifrele exacte, din care reieşea că dintr-o o sută de petroliere lovite de torpile, şaizeci rămâneau în stare de plutire; iar din cele patruzeci care se scufundau, numai cinci o făceau în primele zece minute. Asta însemna că era timp să părăseşti nava – şi, de asemenea, că probabilitatea de a muri pe un petrolier era extrem de mică. A fost de folos explicaţia pentru moralul marinarilor? „Această cunoaştere a legii probabilităţii mi-a alungat panica", a spus Clyde W. Maas din St. Paul, Minnesota, cel care istorisise această poveste. „Întreg echipajul s-a simţit mai bine. Am înţeles că avem o şansă şi că, potrivit legii probabilităţii, nu vom fi ucişi."

Pentru a vă învinge năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră, iată Regula numărul 3:

„Să examinăm fondul problemei." Să ne punem întrebarea: „Potrivit legii probabilităţii, care sunt şansele ca evenimentul ce mă îngrijorează să se producă vreodată?"

9
Cooperaţi cu inevitabilul

Pe când eram mic, mă jucam odată cu câţiva prieteni în podul unei case abandonate, din nord-vestul statului Missouri. Coborând din pod, mi-am aşezat doar pentru o clipă picioarele pe pervazul unei ferestre – şi apoi am sărit. Aveam un inel pe arătătorul mâinii stângi, şi, sărind, inelul s-a agăţat de un cui şi mi-a retezat degetul.

Am ţipat. Eram îngrozit. Eram sigur că voi muri. Dar după ce mâna s-a vindecat, nu mi-am mai făcut griji în legătură cu asta nici măcar o clipă. Ce rost ar fi avut? Am acceptat inevitabilul.

Acum, de multe ori trece şi câte o lună întreagă fără să mă mai gândesc la faptul că am numai patru degete la mâna stângă.

Cu câţiva ani în urmă, am cunoscut un om care conducea un lift de marfă într-una din clădirile cu birouri din centrul New York-ului. Am observat că o mână îi fusese retezată de la încheietură. L-am întrebat dacă lipsa mâinii îl deranja. Mi-a răspuns: „O, nu, de-abia dacă mă gândesc la asta. Nu sunt căsătorit; şi singura dată când îmi aduc aminte de asta este atunci când încerc să pun aţă în ac."

Este uimitor cât de repede putem accepta aproape orice situaţie, atunci când nu avem încotro; ne adaptăm şi, cu timpul, uităm de ea.

Mă gândesc adeseori la inscripţia de pe ruinele unei catedrale construite în secolul al XV-lea la Amsterdam, în Olanda. Inscripţia spune, în flamandă: „Este aşa. Nu poate fi altfel."

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, întâlnim o mulţime de situaţii neplăcute care sunt aşa cum sunt şi nu pot fi altfel. Avem de ales. Fie le acceptăm ca inevitabile şi ne adaptăm la ele, fie ne distrugem viaţa încercând să ne împotrivim lor, până când nervii pot chiar să cedeze.

Iată un sfat înţelept dat de unul dintre filozofii mei preferaţi, William James: „*Fiţi gata să luaţi lucrurile aşa cum sunt*", a spus el. „*Acceptarea a ceea ce s-a întâmplat este primul pas pentru a învinge consecinţele oricărei nenorociri.*" Elizabethei Connley din Portland, Oregon, i-a fost dat să afle asta chiar din propria experienţă. Iată scrisoarea pe care mi-a trimis-o: „Chiar în ziua în care America sărbătorea victoria forţelor noastre armate în Africa de Nord", spune în scrisoare, „am primit o telegramă de la Departamentul de Război: nepotul meu – persoana pe care o iubeam cel mai mult – era dat dispărut în acţiune. La scurtă vreme după aceasta, o altă telegramă m-a informat că murise.

Am fost înnebunită de durere. Până atunci, simţisem că viaţa fusese foarte bună cu mine. Aveam o slujbă pe care o iubeam. Ajutasem la creşterea acestui nepot. Vedeam în el tot ce poate fi bun într-un bărbat tânăr. Simţisem că viaţa mi-a dat mai mult decât îmi puteam dori... Şi apoi a venit telegrama. Întreaga mea lume s-a prăbuşit. Simţeam că nu mai am pentru ce să trăiesc. Am început să îmi neglijez munca; îmi neglijam prietenii. Nu mă mai interesa nimic. Eram înverşunată şi plină de resentimente. De ce a trebuit să moară nepotul meu? De ce l-au ucis pe băiatul acesta bun, care avea toată viaţa înainte? Nu puteam accepta. Durerea era atât de copleşitoare, încât am hotărât să renunţ la munca mea, să plec undeva şi să-mi ascund lacrimile şi amărăciunea.

Îmi goleam biroul, pregătindu-mă să plec, când am dat peste o scrisoare de care uitasem – o scrisoare de la nepotul meu ucis, o scrisoare pe care mi-o trimisese la moartea mamei mele, cu câţiva ani în urmă. «Sigur, îi vom simţi lipsa, scria acolo, şi mai ales tu. Dar ştiu că vei putea merge înainte. Propria ta filozofie te face să fii în stare. Nu voi uita nicicând frumoasele adevăruri pe care le-am învăţat de la tine. Oriunde aş fi, sau oricât de departe am fi unul de altul, îmi voi

aminti întotdeauna că tu m-ai învăţat să zâmbesc şi să iau ca atare tot ce se întâmplă, ca un bărbat.»

Am citit şi recitit acea scrisoare. Parcă ar fi fost lângă mine, vorbindu-mi. Parcă mi-ar fi spus: «De ce nu faci ceea ce m-ai învăţat pe mine să fac? Mergi înainte, indiferent ce s-ar întâmpla. Ascunde-ţi durerile cu un zâmbet şi mergi înainte.»

Aşa că m-am întors la muncă. Am încetat să mai fiu înverşunată şi rebelă. Îmi repetam tot timpul: «E un lucru dat. Nu îl pot schimba. Dar pot merge înainte şi voi merge înainte, aşa cum a vrut el să fac.» M-am aruncat cu toată mintea şi energia în muncă. Am scris scrisori soldaţilor – băieţilor altora. M-am dus la un curs seral – încercând să-mi descopăr noi interese şi făcându-mi noi prieteni. Nici nu îmi vine să cred că am reuşit să mă schimb. Am încetat să jelesc trecutul, dus pentru totdeauna. Trăiesc acum fiecare zi cu bucurie – exact aşa cum ar fi vrut nepotul meu să fac. M-am împăcat cu viaţa. Mi-am acceptat soarta. Trăiesc acum o viaţă mai plină şi mai bogată ca niciodată."

Elizabeth Connley a învăţat ceea ce trebuie să învăţăm toţi mai devreme sau mai târziu: şi anume că trebuie să acceptăm şi să colaborăm cu inevitabilul. „Este aşa. Nu poate fi altfel." Nu e o lecţie ce se învaţă uşor. Chiar şi regii, stând pe tronul lor, trebuie să şi-o amintească neîncetat. George V înrămase şi atârnase aceste cuvinte pe peretele bibliotecii sale din Palatul Buckingham: „Învaţă-mă să nu plâng nici pentru Lună, nici pentru laptele dat în foc." Acelaşi gând este exprimat de Schopenhauer astfel: „O bună doză de resemnare este de primă importanţă în proviziile pentru călătoria vieţii."

Evident, nu circumstanţele în sine ne fac fericiţi sau nefericiţi. Felul în care reacţionăm la circumstanţe este cel care ne determină simţămintele. Isus a spus că Împărăţia cerurilor este în noi. Tot acolo este şi împărăţia iadului.

Putem cu toţii să îndurăm dezastre şi tragedii şi apoi să triumfăm asupra lor – dacă n-avem încotro. Putem crede că nu suntem în stare, dar resursele noastre interioare sunt surprinzător de mari şi ne vor ajuta să o scoatem la capăt; trebuie doar să le folosim. Suntem mai puternici decât credem.

Răposatul Booth Tarkington spunea mereu: „Aş putea accepta orice mi-ar rezerva viaţa, în afară de un singur lucru: să orbesc. Asta nu aş putea îndura."

Apoi, într-o bună zi, pe când avea şaizeci şi ceva de ani, Tarkington s-a uitat la covorul de pe podea. Culorile erau estompate şi neclare. Nu putea deslusi modelul. S-a dus la un specialist. A aflat tragicul adevăr: îşi pierduse vederea. Un ochi era aproape orb; celălalt avea să-i urmeze. De ce se temuse mai mult nu a scăpat.

Şi cum a reacţionat Tarkington la acest „cel mai rău dintre toate relele posibile"? Şi-a spus oare: „*Asta* e! Ăsta mi-a fost sfârşitul"? Nu, ci, spre propria-i uimire, s-a simţit destul de vesel. A fost în stare chiar să glumească pe această temă. Petele mici care i se puneau pe ochi îl deranjau, îi pluteau prin faţa ochilor şi îi întunecau vederea. Iar când o pată mai mare îi acoperea ochii, el spunea: „Salut! Ia uite-l iarăşi pe tataie! Unde s-o duce în dimineaţa asta minunată?"

Cum să poată soarta să învingă un astfel de spirit? Răspunsul este: nicicum! Când s-a lăsat de tot întunericul, Tarkington a spus: „Am descoperit că pot accepta pierderea vederii aşa cum pot accepta orice. Dacă mi-aş fi pierdut *toate cele cinci* simţuri, ştiu că aş fi putut trăi în continuare în interiorul minţii. Pentru că în minte vedem şi în minte trăim, fie că o ştim sau nu."

În speranţa că-şi va recăpăta vederea, Tarkington a trebuit să treacă prin mai mult de douăsprezece operaţii în decursul unui an. Cu anestezie *locală*! S-a apucat să blesteme? Ştia că asta are de făcut. Ştia că nu se poate sustrage, aşa că nu îşi putea alina suferinţa decât acceptând-o cu graţie. La spital, a refuzat un salon privat şi a mers într-un salon comun, unde putea fi alături de oameni ce aveau şi ei necazuri. A încercat să le ridice moralul. Iar când a fost nevoit să se supună operaţiilor repetate – deplin conştient de ceea ce i se făcea la ochi – a încercat să-şi amintească de cât de norocos era. „Ce minunat! spunea. Este minunat că ştiinţa a avansat într-atât, încât are capacitatea de a opera un organ atât de delicat ca ochiul uman."

Un om obişnuit s-ar fi prăbuşit nervos dacă ar fi trebuit să suporte peste douăsprezece operaţii şi în plus orbirea. Dar Tarkington

a spus: „Nu aş da această experienţă pe una fericită." Experienţa îl învăţase să accepte. Îl învăţase că nimic din ceea ce îi poate aduce viaţa nu i-ar depăşi puterea de a îndura. Îl învăţase că, după cum descoperea John Milton, „Nu este îngrozitor să fii orb, este îngrozitor doar să nu fii în stare să înduri orbirea."

Margaret Fuller, celebra feministă din Noua Anglie, a adoptat următorul *credo*: „Accept Universul!"

Când Thomas Carlyle, bătrân şi ursuz, a auzit despre asta în Anglia, a pufnit: „Dumnezeule, o credeam în stare de mai mult!" Da, pentru numele lui Dumnezeu, mai bine am accepta cu toţii inevitabilul!

Dacă blestemăm, şi ne împotrivim, şi ne lăsăm cuprinşi de resentimente, nu vom schimba inevitabilul; dar ne vom schimba pe noi înşine. Ştiu asta. Am încercat.

Am refuzat odată să accept o situaţie inevitabilă cu care mă confruntam. M-am comportat prosteşte, m-am înverşunat şi m-am revoltat. Nopţile mi-au devenit coşmaruri de insomnie. Am atras asupră-mi tot ceea ce nu voiam. În cele din urmă, după un an în care m-am torturat singur, am fost nevoit să accept ceea ce ştiam de la început, şi anume că nu am cum să schimb.

Ar fi trebuit să strig, cu ani în urmă, împreună cu bătrânul Walt Whitman:

Oh, de-aş putea-nfrunta furtuna, noaptea, foamea,
Ridicolul, accidentele şi refuzurile asemenea
copacilor şi animalelor!

M-am ocupat de vite vreo doisprezece ani; dar nu am văzut niciodată o vacă de Jersey făcând temperatură din cauză că păşunea era pârjolită de secetă sau din cauza lapoviţei şi a frigului sau pentru că prietenul ei acorda mai multă atenţie altei juninci. Animalele înfruntă noaptea, furtunile şi foamea cu calm; aşa că nu au niciodată depresii nervoase şi nu fac ulcere stomacale; şi nu înnebunesc.

Recomand eu să ne plecăm, pur şi simplu, în faţa *tuturor* adversităţilor care ni se ivesc în cale? Nicidecum! Asta nu ar fi decât fatalism. Atâta vreme cât există şansa de a salva o situaţie, să luptăm!

Dar când bunul-simţ ne dă de înţeles că ne împotrivim unei situaţii care este aşa cum este şi nu poate fi altfel, atunci, pentru sănătatea noastră, haideţi să „nu ne mai uităm înainte şi înapoi, să nu mai tânjim după ceea ce nu există".

Răposatul decan Hawkes al Universităţii Columbia mi-a spus că unul dintre *motto*-urile pe care le adoptase erau nişte versuri ale Mamei Gâşte:

Pentru fiecare boală de sub soare
Este sau nu este un remediu;
Dacă e vreunul, încearcă să-l găseşti;
Dacă nu este, nu-ţi mai bate capul.

Scriind la această carte, am stat de vorbă cu mulţi oameni de afaceri importanţi ai Americii şi am fost impresionat de faptul că ei au cooperat cu inevitabilul şi au dus vieţi în care îngrijorarea nu şi-a aflat locul. Dacă nu ar fi procedat astfel, ar fi cedat în faţa greutăţilor. Iată câteva exemple ce ilustrează cele de mai sus:

J. C. Penney, întemeietorul lanţului naţional de magazine Penney, mi-a spus: „Nu mi-aş face griji nici dacă aş pierde şi ultimul dolar pe care îl am, pentru că nu văd ce aş putea câştiga din îngrijorare. Îmi fac treaba cât de bine pot şi las rezultatele în seama zeilor."

Henry Ford mi-a spus cam acelaşi lucru: „Când nu pot stăpâni evenimentele", mi-a zis, „le las în voia lor."

Când l-am întrebat pe K.T. Keller, pe atunci preşedinte al corporaţiei Chrysler, cum reuşea să ţină la distanţă îngrijorarea, mi-a răspuns: „Când sunt confruntat cu o situaţie dificilă, dacă pot face ceva, fac. Dacă nu, o ignor. Nu îmi fac niciodată griji pentru viitor, fiindcă ştiu că niciun om de pe pământ nu are de unde şti ce o să se întâmple. Există atâtea forţe care afectează viitorul! Nimeni nu poate spune cum acţionează aceste forţe – şi nimeni nu le poate înţelege. Şi-atunci, de ce mi-aş face griji din pricina lor?" K. T. Keller s-ar simţi stingherit dacă l-aţi considera filozof. Este doar un bun om de afaceri, şi totuşi, din întâmplare, el a descoperit filozofia pe care o preda Epictet la Roma cu nouăsprezece veacuri în urmă. „Există

o singură cale către fericire", spunea Epictet romanilor, „şi anume să încetăm să ne mai facem griji pentru lucrurile care se află dincolo de puterea voinţei noastre."

Sarah Bernhardt, „divina Sarah", este un ilustru exemplu de femeie care a ştiut cum să colaboreze cu inevitabilul. Timp de jumătate de secol, a fost regina teatrului pe patru continente – cea mai iubită actriţă de pe pământ. Apoi, pe când avea şaptezeci şi unu de ani şi îşi pierduse toată averea, doctorul ei, profesorul Pozzi de la Paris, i-a spus că va trebui să-i amputeze un picior. În timp ce traversa Atlanticul, Sarah căzuse de pe punte în timpul unei furtuni şi se rănise grav la un picior. Făcuse flebită. Piciorul se zgârcea. Durerea devenise atât de intensă, încât doctorul a considerat că este necesară amputarea piciorului. Aproape că îi era teamă să îi comunice „divinei Sarah", cea furtunoasă şi impetuoasă, ce era de făcut. Se aştepta ca îngrozitoarea veste să îi provoace o explozie de isterie. Dar se înşela. Sarah l-a privit un moment, apoi a spus calm: „Dacă trebuie, trebuie." Era destinul.

În timp ce era dusă către sala de operaţie, l-a văzut pe fiul ei plângând. I-a făcut un semn cu mâna şi i-a spus voioasă: „Nu pleca. Mă întorc imediat."

În drum către sala de operaţie a recitat o scenă dintr-o piesă în care jucase. Cineva a întrebat-o dacă face asta pentru a-şi ridica moralul. A răspuns: „Nu, pentru a le ridica moralul medicilor şi asistentelor. Ştiu că sunt sub tensiune."

După ce şi-a revenit din convalescenţă, Sarah Bernhardt a plecat într-un turneu în jurul lumii şi şi-a mai încântat spectatorii timp de încă şapte ani.

„Când încetăm să ne mai luptăm cu inevitabilul", spunea Elsie MacCormick într-un articol din *Reader's Digest*, „eliberăm o energie care ne permite să creăm o viaţă mai bogată."

Nicio fiinţă nu are suficientă emoţie şi vigoare să se *lupte* cu inevitabilul şi să-i rămână, în acelaşi timp, destulă pentru a-şi crea o viaţă nouă. Alegeţi ori una, ori alta. Puteţi fie să vă plecaţi în faţa furtunilor inevitabile ale vieţii, fie să vă împotriviţi şi să le lăsaţi să vă înfrângă!

Am văzut cum se poate întâmpla asta la o fermă pe care o am în Missouri. Am plantat acolo vreo douăzeci de arbori. La început, au crescut cu o repeziciune uimitoare. A venit apoi o furtună cu lapoviţă ce a acoperit fiecare creangă şi ramură cu un strat gros de gheaţă. În loc să se plece cu graţie sub povară, aceşti copaci au rezistat mândri, frângându-se şi prăbuşindu-se sub greutate – şi a trebuit să fie distruşi. Nu învăţaseră înţelepciunea pădurilor din nord. Am călătorit sute de mile prin pădurile de conifere ale Canadei. Dar n-am văzut un molid sau un pin rupt de lapoviţă sau de gheaţă. Aceste păduri de conifere ştiu să se plece, să-şi îndoaie crengile, să colaboreze cu inevitabilul.

Maeştrii de *jujitsu* îşi învaţă elevii să „se îndoaie ca salcia; nu să reziste ca stejarul".

Cum credeţi că reuşesc cauciucurile automobilului dumneavoastră să facă faţă atâtor mile? La început, producătorii s-au străduit să facă un cauciuc rezistent la şocurile drumurilor. Curând, a fost făcut fâşii. Apoi, au realizat un cauciuc care absoarbe şocurile drumurilor. Acest cauciuc poate să „reziste". Atât dumneavoastră, cât şi eu vom trăi mai mult şi ne vom bucura de o călătorie mai puţin agitată dacă vom învăţa să absorbim şocurile şi zdruncinăturile de pe drumul stâncos al vieţii.

Ce se va întâmpla dacă vom opune rezistenţă la şocurile vieţii, în loc să le absorbim? Ce se va întâmpla dacă vom refuza să „ne îndoim ca salcia", insistând să rezistăm asemenea stejarului? Răspunsul este simplu. Vom declanşa o serie de conflicte interioare. Vom fi îngrijoraţi, tensionaţi, încordaţi şi nevrotici.

Dacă o vom ţine tot aşa, respingând lumea aspră a realităţii, retrăgându-ne într-o lume imaginară pe care ne-o creăm singuri, vom înnebuni. În timpul războiului, milioane de soldaţi au fost siliţi fie să accepte inevitabilul, fie să se lase doborâţi de tensiune. Pentru a ilustra această idee, să luăm exemplul lui William H. Casselius, din Glendale, New York. Iată ce a povestit la unul dintre cursurile mele de la New York, câştigând un premiu cu această relatare:

„La scurtă vreme după ce m-am înrolat în Garda de Coastă, am fost repartizat într-unul din punctele cele mai fierbinţi de pe această

parte a Atlanticului. Am fost numit responsabil cu explozibilul. Imaginaţi-vă! Eu, un vânzător de biscuiţi, să devin responsabil cu explozibilul! Fie şi numai gândul de a sta pe mii de tone de T.N.T. este suficient pentru a îngheţa sângele din venele unui vânzător de biscuiţi. Am fost instruit doar două zile, şi cele aflate m-au umplut de şi mai multă groază. N-am să uit niciodată prima mea misiune. Într-o zi rece, ceţoasă, întunecată am fost trimis la datorie pe un debarcader din Caven Point, Bayonne, New Jersey.

Pe vas, am fost repartizat la postul nr. 5. Trebuia să lucrez cu cinci docheri. Ei aveau spinări zdravene, dar nu ştiau nimic despre explozibili. Şi încărcau bombe de aviaţie de calibru mare, fiecare conţinând o tonă de T.N.T. – destul explozibil pentru a trimite vasul acela vechi direct pe lumea cealaltă. Bombele erau coborâte cu ajutorul a două cabluri. Îmi spuneam neîncetat: «Să zicem că unul din cabluri alunecă – sau se rupe! Oh, Dumnezeule!» Îmi era o frică... Tremuram. Gura mi se uscase. Genunchii mi se muiaseră. Inima îmi bubuia. Dar nu puteam să fug. Asta ar fi însemnat dezertare. Aş fi fost dezonorat – părinţii mei la fel –, şi poate că aş fi fost împuşcat pentru dezertare. Nu aveam cum să fug. Trebuia să rămân acolo. Am continuat să urmăresc felul în care docherii manipulau bombele. Vasul putea sări în aer în orice clipă. După ce am trăit teroarea asta o oră sau mai mult, am început să-mi folosesc puţin bunul-simţ. Mi-am ţinut o prelegere. Mi-am zis: «Uite ce-i! Să zicem că sari în aer. Şi ce-i cu asta? Nici n-o să-ţi dai seama! O să mori pe loc. E mult mai bine decât să mori de cancer. Nu fi prost. Doar nu te aştepţi să trăieşti veşnic. Trebuie să-ţi faci treaba – altfel vei fi împuşcat. Aşa că fă-ţi-o cu plăcere.»

Mi-am vorbit astfel ore-n şir şi am început să mă simt mai în largul meu. În cele din urmă, am reuşit să-mi înving îngrijorarea şi frica, silindu-mă să accept inevitabila situaţie.

Nu voi uita nicicând această lecţie. De câte ori sunt tentat să îmi fac griji pentru o situaţie pe care nu o pot schimba, dau din umeri şi spun: «Las-o baltă!» Văd că asta dă rezultate chiar şi în cazul unui vânzător de biscuiţi.“ Ura! Să-l aplaudăm pe vânzătorul de biscuiţi de pe *Pinafore*.

Cu excepţia răstignirii lui Isus, cea mai faimoasă scenă a morţii din toată istoria a fost moartea lui Socrate. Încă zece mii de secole de acum înainte, oamenii vor citi şi vor preţui descrierea nemuritoare pe care i-a făcut-o Platon – unul dintre pasajele cele mai frumoase şi mai impresionante care au fost scrise vreodată. Anumite personaje din Atena – geloase şi invidioase pe bătrânul Socrate, cel care umbla desculţ – au emis acuzaţii împotriva lui, l-au judecat şi l-au condamnat la moarte. Temnicerul, prietenos, dându-i lui Socrate cupa cu otravă, a spus: *„Încearcă să faci uşor ceea ce este necesar să se întâmple."* Astfel a făcut Socrate. A înfruntat moartea cu un calm şi o resemnare ce au atins limita divinităţii. *„Încearcă să faci uşor ceea ce este necesar să se întâmple."* Aceste cuvinte au fost rostite cu 399 de ani înainte de naşterea lui Hristos; dar lumea de astăzi, plină de griji, are nevoie de ele mai mult decât oricând: *„Încearcă să faci uşor ceea ce este necesar să se întâmple."*

Am citit, practic, toate cărţile şi articolele găsite care tratează, chiar şi tangenţial, despre alungarea îngrijorării. Vreţi să ştiţi care este cel mai bun sfat împotriva grijilor pe care l-am descoperit după atâta citit? Ei bine, iată-l – rezumat în douăzeci şi nouă de cuvinte pe care ar trebui să le lipim pe oglinda de la baie, astfel încât de fiecare dată când ne clătim faţa să ne spălăm şi mintea de toate grijile. Această rugăciune nepreţuită a fost scrisă de doctorul Reinhold Niebuhr:

Dă-mi, Doamne, seninătatea
Să accept lucrurile pe care nu le pot schimba,
Curajul de a le schimba pe cele pe care pot;
Şi înţelepciunea de a le deosebi.

Pentru a învinge năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră, Regula numărul 4 este:

Colaboraţi cu inevitabilul.

10

Plasaţi o comandă „stop-pierderi“ pe grijile dumneavoastră

Aţi vrea să ştiţi cum să faceţi bani pe Wall Street? Ei da, tot asta ar vrea încă un milion de oameni; şi dacă aş şti răspunsul, cartea aceasta s-ar vinde cu zece mii de dolari exemplarul. Iată totuşi o idee bună folosită de câţiva dealeri de succes.

Povestea următoare mi-a fost istorisită de Charles Roberts, consilier de investiţii.

„Am venit din Texas la New York cu douăzeci de mii de dolari pe care mi-i dăduseră prietenii ca să-i investesc în acţiuni la bursă, mi-a spus Charles Roberts. Credeam, a continuat, că ştiu mersul bursei; dar am pierdut totul, până la ultimul cent. E adevărat că am obţinut un mare profit din unele afaceri; dar până la urmă am pierdut totul.

Nu îmi păsa prea tare că mi-am pierdut propriii bani“, mi-a explicat domnul Roberts, „dar mă simţeam îngrozitor din cauză că pierdusem banii prietenilor mei, chiar dacă îşi puteau permite. Îmi era groază să dau ochii cu ei după ce aventura noastră se dovedise atât de ghinionistă, dar, spre uimirea mea, nu numai că nu s-au supărat, dar s-au comportat ca nişte optimişti incurabili.

Ştiam că tranzacţionasem pe sistemul „dă lovitura sau ratează“ şi că mă bazasem în mare măsură pe noroc şi pe părerile altora. «Jucasem după ureche.»

Am început să-mi analizez greşelile şi am hotărât că, înainte de a mă întoarce la bursă, trebuie să încerc să aflu totul despre ea. Aşa

că am căutat să stau de vorbă cu cineva priceput şi am reuşit să întâlnesc unul dintre cei mai de succes dealeri din câţi au trăit vreodată: Burton S. Castles. Credeam că pot învăţa multe de la el, deoarece se bucura de reputaţia de a fi avut succes an de an şi ştiam că o astfel de carieră nu era rezultatul simplei şanse sau al norocului. Mi-a pus câteva întrebări despre felul în care tranzacţionasem înainte şi apoi mi-a descris ceea ce eu consider că este cel mai important principiu în tranzacţionare. Mi-a spus: «Plasez o comandă stop-pierderi pe fiecare acţiune pe care o cumpăr. Dacă iau un pachet la, să zicem, cincizeci de dolari acţiunea, plasez imediat pe el o comandă stop-pierderi la patruzeci şi cinci.» Asta înseamnă că dacă valoarea acţiunilor scade cu cinci puncte sub cost, sunt vândute automat, limitând astfel pierderea la cinci puncte.

«Dacă investiţiile sunt făcute inteligent», a continuat bătrânul maestru, «profiturile se vor situa în jurul a zece, douăzeci şi cinci sau chiar cincizeci de puncte. În consecinţă, limitându-ţi pierderile la cinci puncte, poţi să te înşeli în mai mult de jumătate din cazuri şi să faci totuşi o grămadă de bani.»

Am adoptat principiul acesta imediat şi l-am folosit mereu de atunci încoace. Am economisit astfel, pentru clienţii mei şi pentru mine, multe mii de dolari.

După o vreme, mi-am dat seama că principiul stop-pierderi putea fi folosit şi în afara bursei de acţiuni. Am început să plasez comenzi stop-pierderi asupra altor griji în afara celor financiare. Am început să plasez câte una pe fiecare neplăcere şi resentiment de care eram cuprins. A dat rezultate miraculoase.

De pildă, iau adeseori prânzul cu un prieten care rareori vine la timp. Pe vremuri, mă fierbea cam jumătate din ora mea de pauză de prânz înainte de a apărea. În cele din urmă, i-am spus cum m-am hotărât să-mi plasez comenzile stop-pierderi în privinţa grijilor. I-am zis: «Bill, comanda stop-pierderi pe timpul cât te aştept este de exact zece minute. Dacă întârzii mai mult de zece minute, înţelegerea noastră este anulată, iar eu nu mai sunt acolo.»"

Ce mult îmi doresc să fi fost şi eu în stare, cu ani în urmă, să plasez comenzi stop-pierderi asupra nerăbdării, furiei, dorinţei de

autojustificare, regretelor, tensiunilor mele mentale şi emoţionale. De ce n-am ştiut să evaluez fiecare situaţie care ameninţa să-mi distrugă liniştea şi să-mi spun: „Ascultă aici, Dale Carnegie, situaţia asta merită exact doar atâta agitaţie şi nimic în plus"? De ce nu am făcut-o?

Totuşi, trebuie să recunosc că am procedat corect într-o ocazie, cel puţin. Şi era o ocazie serioasă, una dintre crizele vieţii mele, când am văzut cum mi se spulberă visurile şi planurile de viitor şi munca de ani de zile. Pe la treizeci de ani, mă hotărâsem să-mi petrec viaţa scriind romane. Aveam să devin un al doilea Frank Norris sau Jack London sau Thomas Hardy. Eram atât de convins de asta, încât am petrecut doi ani în Europa, unde, în perioada de inflaţie galopantă care a urmat celui de-al Doilea Război Mondial, puteam trăi ieftin pe dolari. Am stat acolo doi ani, scriindu-mi romanul fluviu. Se numea *Viforul*. Titlul era bine ales, pentru că primirea pe care i-au făcut-o editorii a fost la fel de rece precum orice vifor care a bătut vreodată peste câmpiile Dakotei. Când agentul meu literar mi-a spus că nu are nicio valoare, că eu însumi nu am niciun pic de talent pentru ficţiune, aproape că mi-a stat inima-n loc. Am ieşit ameţit din biroul lui. N-aş fi putut fi mai uluit nici dacă m-ar fi lovit în cap cu o bâtă. Eram stupefiat. Mi-am dat seama că mă aflam la o răspântie a vieţii şi aveam de luat o decizie de o importanţă extremă. Ce să fac? În ce parte s-o apuc? Au trecut săptămâni până ce mi-am revenit din stupoare. La vremea aceea, nu auzisem de expresia „plasează-ţi o comandă stop-pierderi pe griji". Dar când mă uit acum înapoi, văd că exact asta am făcut. Am considerat cei doi ani de transpiraţie la romanul acela drept ceea ce erau: un experiment nobil, şi am mers înainte. M-am întors la munca mea de organizare şi predare a cursurilor de educaţie pentru adulţi, iar în timpul liber am scris biografii şi cărţi de nonficţiune, în genul celei pe care tocmai o citiţi.

Mă bucur acum că am luat acea hotărâre? E prea puţin spus. De câte ori mă gândesc la asta îmi vine să dansez în mijlocul străzii de bucurie! Pot spune cu sinceritate că nu am pierdut de atunci o zi măcar, sau o oră, lamentându-mă pentru faptul că nu am ajuns un al doilea Thomas Hardy.

Într-o noapte de acum un secol, când o bufniţă ţipa strident într-o pădure de pe malul lacului Walden, Henry Thoreau îşi înmuia pana de gâscă în cerneala făcută în casă şi scria în jurnalul său: „Costul unui lucru îl reprezintă cantitatea din ceea ce eu numesc viaţă ce trebuie schimbată contra lui imediat sau pe termen lung."

Să o luăm altfel: suntem nebuni dacă plătim exagerat pentru ceva, atunci când moneda de schimb este chiar o parte din existenţa noastră.

Şi totuşi, este exact ceea ce au făcut Gilbert şi Sullivan. Se pricepeau să compună texte şi muzică vesele, dar ştiau prea puţin să-şi înveselească propriile vieţi. Au compus câteva dintre cele mai încântătoare operete din câte au desfătat vreodată lumea: *Patience, Pinafore, The Mikado*. Dar nu şi-au putut stăpâni firea. Şi-au amărât viaţa pentru nimic mai mult decât preţul unui covor! Sullivan a comandat un covor nou pentru teatrul pe care îl cumpăraseră. Când Gilbert a văzut factura, a sărit în sus. Au ajuns să se judece la tribunal şi nu şi-au mai vorbit unul celuilalt cât timp au trăit. Când Sullivan a scris muzica pentru o nouă producţie, i-a expediat-o lui Gilbert prin poştă; şi după ce Gilbert a scris textul, i l-a trimis lui Sullivan tot prin poştă. Odată, au fost nevoiţi să iasă la rampă împreună, dar au stat la marginile opuse ale scenei şi s-au înclinat în faţa publicului în direcţii diferite, ca să nu se vadă unul pe celălalt. Nu au ştiut cum să plaseze o comandă stop-pierderi asupra resentimentelor, aşa cum a făcut Lincoln.

Odată, în timpul războiului civil, când unii dintre prietenii lui Lincoln tocmai îi denunţau pe adversarii lui înverşunaţi, Lincoln a spus: „Aveţi resentimente personale mai mari decât ale mele. Poate că eu am prea puţine; dar nu am considerat niciodată că merită să am resentimente. Un om nu are timp să-şi petreacă o jumătate din viaţă în certuri. Dacă cineva încetează să mă atace, nu mai amintesc niciodată trecutul."

Aş vrea ca o bătrână mătuşă de-a mea, mătuşa Edith, să fi avut spiritul iertător al lui Lincoln. Ea şi unchiul Frank trăiau la o fermă ipotecată, cu un pământ sărac, plin de buruieni. Se descurcau greu şi erau nevoiţi să-şi drămuiască fiecare bănuţ. Dar mătuşii Edith îi

plăcea atât de mult să cumpere câteva perdele şi alte lucruşoare cu care să-şi înveselească locuinţa austeră! Şi-a permis acest mic lux, cumpărând pe datorie de la prăvălia lui Dan Eversole din Maryville, Missouri. Unchiul Frank era îngrijorat din cauza datoriilor familiei. Avea acea oroare a fermierilor de a vedea facturi neachitate, aşa că l-a rugat în secret pe Dan Eversole să nu-i mai dea marfă pe credit soţiei sale. Când a aflat, ea a sărit în sus până în tavan şi a continuat să facă asta timp de aproape cincizeci de ani după această întâmplare. Am auzit-o spunând povestea nu o dată, ci de mai multe ori. Ultima oară când am văzut-o, se apropia de optzeci de ani. I-am spus: „Mătuşă Edith, unchiul Frank a greşit că te-a umilit; dar, sincer, nu crezi că să te tot plângi de asta timp de o jumătate de secol este infinit mai rău decât ce a făcut el?" (Aş fi putut la fel de bine să vorbesc cu pereţii.)

Mătuşa Edith a plătit scump pentru ranchiuna nutrită. A plătit cu propria-i pace a minţii.

Când Benjamin Franklin era în vârstă de şapte ani, a făcut o greşeală pe care a ţinut-o minte timp de şaptezeci de ani. Copil fiind, s-a îndrăgostit de un fluier. Era atât de încântat, încât a intrat în magazinul de jucării, şi-a pus pe tejghea tot mărunţişul pe care-l avea şi a cerut fluierul, fără să întrebe măcar cât costă. „M-am dus apoi acasă", scria unui prieten şaptezeci de ani mai târziu, „şi am început să fluier prin toată casa, fiind tare încântat de fluierul meu." Dar când fraţii şi surorile mai mari au aflat că dăduse pe fluier mai mult decât era nevoie, au râs cât au putut de el; iar el, după cum singur spune, „de ciudă, a plâns".

Peste ani, când Franklin devenise deja un personaj faimos în toată lumea, fiind şi ambasador în Franţa, încă îşi amintea că a plătit prea mult pe fluier şi că aceasta i-a adus „un necaz mai mare decât plăcerea pe care i-a dat-o fluierul".

Dar lecţia pe care a învăţat-o Franklin s-a dovedit ieftină până la urmă. „Crescând", a spus el, „intrând în lume şi observând acţiunile oamenilor, cred că am întâlnit mulţi, foarte mulţi oameni care *dăduseră prea mult pe fluier.* Pe scurt, cred că mare parte din nenorocirile oamenilor sunt provocate de estimările greşite pe care le fac

asupra valorii lucrurilor şi de faptul că *plătesc prea mult pentru fluierele lor.*"

Gilbert şi Sullivan au plătit prea mult pentru fluierele lor. La fel şi mătuşa Edith. La fel Dale Carnegie, în multe ocazii. La fel a făcut nemuritorul Lev Tolstoi, autor a două dintre cele mai mari romane ale lumii: *Război şi pace* şi *Anna Karenina.* După *Encyclopaedia Britannica*, Lev Tolstoi a fost, pe parcursul ultimilor douăzeci de ani ai vieţii sale, „probabil cel mai venerat om din întreaga lume". În aceşti douăzeci de ani dinainte de a muri, între 1890 şi 1910, un şuvoi nesfârşit de admiratori venea în pelerinaj la casa lui, ca să-i vadă măcar pentru o clipă chipul, să-i audă vocea sau chiar să-i atingă tivul îmbrăcăminţii. Fiecare frază pe care o rostea era notată într-un carnet, aproape ca şi cum ar fi fost o „revelaţie divină". Dar dacă este vorba de trai – de traiul obişnuit, ei bine, Tolstoi a avut mai puţină înţelepciune la şaptezeci de ani decât Franklin la şapte! Nu a avut deloc.

Iată la ce mă refer. Tolstoi s-a însurat cu o fată pe care o iubea foarte mult. De fapt, erau atât de fericiţi împreună, încât obişnuiau să cadă în genunchi şi să se roage lui Dumnezeu să-i lase să-şi continue vieţile în acest pur extaz ceresc. Dar fata cu care s-a însurat Tolstoi era geloasă din fire. Se deghiza în ţărancă şi îi spiona toate mişcările, până şi în pădure. Se certau îngrozitor. Ea a devenit atât de geloasă, până şi pe propriii săi copii, încât a luat o armă şi a găurit fotografia fiicei ei. Ba chiar s-a tăvălit pe podea cu o sticlă de opiu ţinută lângă buze şi a ameninţat că se sinucide, în timp ce copiii se înghesuiau unii în alţii într-un colţ al camerei şi ţipau de groază.

Şi ce-a făcut Tolstoi? Ei bine, nu-l învinuiesc că a făcut praf mobila – fusese provocat din belşug. Dar a făcut ceva mult mai rău. A ţinut un jurnal intim! Da, un jurnal în care arunca toată vina pe soţia lui! Acesta a fost „fluierul lui"! Era hotărât să facă astfel încât generaţiile următoare să-l absolve *pe el* de vină şi să o găsească vinovată pe soţia lui. Şi ce a făcut soţia lui, în schimb? Păi, a smuls paginile jurnalului şi le-a dat foc, desigur. A început apoi să ţină un jurnal propriu, în care ea îl făcea *pe el* ticălos. A scris chiar şi un

roman, intitulat *Cine-i de vină?*, în care îşi zugrăvea soţul ca pe un spirit rău al casei şi pe ea însăşi ca pe o martiră.

Toate astea pentru ce? De ce au transformat aceşti doi oameni singurul cămin pe care-l aveau în ceea ce Tolstoi însuşi numea „un balamuc"? Evident, au fost mai multe motive. Unul dintre ele a fost dorinţa lor arzătoare de a ne impresiona – pe dumneavoastră şi pe mine. Da, noi suntem posteritatea de a cărei părere erau ei îngrijoraţi! Dăm noi o ceapă degerată pe cine era de vină? Nu, suntem prea preocupaţi de propriile noastre probleme, pentru a pierde măcar un minut gândindu-ne la familia Tolstoi. Ce preţ au plătit aceşti doi oameni nefericiţi pentru „fluierul" lor! Cincizeci de ani de trai într-un adevărat infern, numai din cauză că niciunul dintre ei nu a avut înţelepciunea să spună: „Gata!" Fiindcă niciunul nu a făcut o evaluare justă a valorilor, astfel încât să spună: „Haide să plasăm o comandă stop-pierderi pe situaţia asta chiar acum. Ne distrugem vieţile. Haide să spunem «Destul» chiar acum!"

Da, cred sincer că acesta este unul dintre secretele cele mai mari ale adevăratei păci a minţii în dobândirea unui simţ decent al valorilor. Şi cred că am putea anihila de îndată cincizeci la sută din grijile noastre dacă ne-am forma un fel de măsură proprie a lucrurilor, o măsură de aur pentru lucrurile de valoare din viaţa noastră.

Aşadar, pentru a învinge năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră, iată Regula numărul 5:

De câte ori suntem tentaţi să aruncăm bani buni pe ceea ce nu are valoare în termeni de viaţă umană, haideţi să ne oprim şi să ne punem următoarele trei întrebări:

1. **Cât de mult contează cu adevărat pentru mine lucrul pentru care îmi fac griji?**
2. **La ce punct să fixez o comandă „stop-pierderi" pentru această grijă şi s-o dau uitării?**
3. **Cât am să plătesc cu exactitate pentru acest fluier? Am plătit deja mai mult decât merită?**

11

Nu încercaţi să tăiaţi rumeguş cu ferăstrăul

În timp ce scriu această propoziţie, pot să privesc pe fereastră şi să văd cele câteva urme de dinozauri pe care le am în grădină, urme de dinozauri întipărite în şisturi argiloase şi în piatră. Le-am cumpărat de la Muzeul Peabody al Universităţii Yale; şi am o scrisoare de la muzeu în care stă scris că urmele au fost lăsate cu 180 de milioane de ani în urmă. Nici măcar unui idiot nu i-ar trece prin minte să se întoarcă în timp cu 180 de milioane de ani ca să schimbe urmele. Dar o prostie şi mai mare ar fi să ne facem griji pentru că nu putem să ne întoarcem să schimbăm ceea ce s-a întâmplat cu 180 de milioane de ani în urmă; însă o mulţime de oameni chiar fac asta. Am putea, într-adevăr, să facem ceva pentru a *modifica efectele* celor petrecute cu 180 de secunde înainte; dar nu putem schimba faptul în sine petrecut atunci.

Există o singură cale în grădina verde a Domnului prin care trecutul poate fi constructiv; aceasta constă în a analiza cu calm vechile noastre greşeli şi a profita de ele – apoi, să le evităm.

Ştiu că acest lucru este adevărat; dar am avut oare întotdeauna curajul şi înţelepciunea să procedez astfel? Ca să răspund la această întrebare, daţi-mi voie să vă povestesc o experienţă fantastică pe care am trăit-o cu ani în urmă. Am lăsat să mi se scurgă printre degete peste trei sute de mii de dolari, fără să scot măcar un dolar profit. Iată cum s-a întâmplat: am extins pe scară largă sistemul de educaţie pentru adulţi, am deschis filiale în diverse oraşe şi am cheltuit cu

dărnicie bani pentru centre administrative şi publicitate. Eram prea ocupat să predau la catedră ca să mai am timp sau chef să urmăresc evoluţia financiară. Am fost prea naiv şi n-am înţeles că aveam nevoie de un manager iscusit, care să urmărească cheltuielile.

În sfârşit, după aproximativ un an, am descoperit un adevăr obiectiv şi şocant, menit să mă dezmeticească. Am descoperit că, în ciuda enormelor sume intrate, nu înregistrasem niciun profit. După ce am aflat asta, s-ar fi cuvenit să fac două lucruri. Primul, să am înţelepciunea să fac ceea ce a făcut George Washington Carver când a pierdut patruzeci de mii de dolari – economiile unei vieţi întregi – datorită falimentului unei bănci. Când cineva l-a întrebat dacă a aflat că e falit, a replicat: „Da, am auzit" – şi a continuat să predea la catedră. Şi-a şters pierderea din minte atât de bine, încât n-a mai pomenit niciodată de ea.

Iată al doilea lucru pe care ar fi trebuit să-l fac: să-mi analizez greşelile şi să-mi însuşesc cu conştiinciozitate lecţia.

Dar, ca să fiu sincer, nu am făcut niciunul dintre aceste lucruri. Mi-am făcut, în schimb, un car de griji. Luni de zile n-am ştiut pe ce lume mă aflu. Mi-am pierdut somnul şi am slăbit. În loc să învăţ ceva din marea greşeală făcută, am mers înainte şi am repetat experienţa, la o scară mai mică!

Este jenant să recunosc toată această poveste; dar am descoperit demult că „este mai uşor să-i înveţi pe douăzeci de oameni ce este bine decât să fii tu unul dintre cei douăzeci care urmează această învăţătură".

Ce mult mi-aş dori să fi avut privilegiul de a urma cursurile Liceului George Washington din New York şi de a-l fi avut profesor pe doctorul Paul Brandwine, profesorul lui Allen Saunders din New York!

Domnul Saunders mi-a spus că de la profesorul lui de igienă, doctorul Paul Brandwine, a învăţat una dintre cele mai valoroase lecţii de care a avut parte vreodată. „Eram adolescent", mi-a spus Allen Saunders, istorisindu-şi povestea, „dar încă de pe atunci îmi făceam griji. Mă frământam şi mă agitam din cauza greşelilor pe care le făceam. După orice examen, nu mai dormeam noaptea şi îmi rodeam unghiile de teamă că nu am trecut. Mă frământam din cauza lucrurilor pe care le făcusem şi îmi doream să le fi făcut altfel; reflectam la

nesfârşit la lucrurile pe care le spusesem şi îmi doream să le fi spus mai bine.

Apoi, într-o dimineaţă, o oră s-a desfăşurat în laboratorul de ştiinţe, şi l-am văzut pe profesor, doctorul Paul Brandwine, aşezat la catedră, cu o sticlă de lapte pusă la vedere pe marginea catedrei. Ne-am aşezat cu toţii în bănci, întrebându-ne ce legătură are sticla cu cursul de igienă pe care îl preda. Şi apoi, deodată, doctorul Paul Brandwine s-a ridicat în picioare, a aruncat dintr-o mişcare sticla cu lapte în chiuvetă şi a strigat: «Nu plângeţi după laptele vărsat!»

Ne-a pus apoi să venim la chiuvetă şi să vedem cioburile. «Uitaţi-vă bine», ne-a spus, «fiindcă vreau să ţineţi minte asta cât timp veţi trăi. Laptele s-a dus – vedeţi că nu a mai rămas nimic; şi oricât v-aţi agita şi v-aţi smulge părul, nu o să mai recuperaţi nici măcar o picătură. Cu puţină gândire şi prevedere, laptele ar fi putut fi salvat. Însă acum este prea târziu şi tot ce putem face este să punem punct, să uităm şi să trecem la următoarea treabă.»

Această mică demonstraţie", mi-a spus Allen Saunders, „mi-a rămas întipărită în minte multă vreme după ce deja îmi uitasem cunoştinţele solide de geometrie şi latină. De fapt, m-a învăţat mai mult despre viaţă decât toate celelalte lucruri studiate în cei patru ani de liceu. M-a învăţat să încerc să evit să vărs laptele; dar odată ce laptele s-a vărsat şi s-a dus pe gura de scurgere, să uit complet de asta.

Unii cititori vor pufni la ideea că facem atâta caz dintr-un proverb banalizat, ca: „Nu plânge după laptele vărsat." Ştiu că este răsuflat, o banalitate şi o platitudine. Ştiu că l-aţi auzit de o mie de ori. Dar mai ştiu şi că aceste proverbe mult pomenite conţin însăşi esenţa distilată a înţelepciunii tuturor timpurilor. Ele sunt rezultatul experienţei umanităţii şi au fost transmise din generaţie în generaţie de-a lungul multor ani. Dacă ar fi să citiţi tot ce au scris despre îngrijorare marii învăţaţi ai tuturor timpurilor, nu aţi găsi ceva mai profund decât asemenea proverbe banalizate, ca „Nu traversa podul până ce nu ajungi la el" sau „Nu plânge după laptele vărsat". Dacă ne-am mulţumi să punem în fapt aceste două proverbe, în loc să pufnim la auzul lor, nu am mai avea nevoie de această carte. De fapt, dacă am aplica majoritatea vechilor proverbe, am duce o viaţă aproape perfectă. Însă cunoaşterea nu este putere până ce nu este aplicată; iar scopul acestei cărţi nu este să vă spună lucruri noi. Scopul ei este să

vă reamintească lucruri pe care deja le ştiţi, să vă impulsioneze şi să vă inspire să luaţi măsuri în vederea aplicării lor.

Totdeauna am admirat oamenii de felul răposatului Fred Fuller Shedd, care avea darul să enunţe un vechi adevăr într-o formă nouă şi pitorească. În timp ce era redactor la *Philadelphia Bulletin*, adresându-se unei grupe de absolvenţi de colegiu, a întrebat: „Câţi dintre voi au tăiat vreodată lemne cu ferăstrăul? Ridicaţi mâinile." Cei mai mulţi le-au ridicat. Apoi a întrebat: „Câţi dintre voi au tăiat *rumeguş* cu ferăstrăul?" – nu s-a ridicat nici o mână.

„Bineînţeles, n-ai cum să tai rumeguşul!" – a exclamat domnul Shedd. „Este deja tăiat! Şi tot aşa e şi cu trecutul. Când începeţi să vă faceţi griji din cauza unui fapt împlinit, nu încercaţi decât să tăiaţi rumeguşul."

Când Connie Mack, marele jucător de baseball, avea optzeci şi unu de ani, l-am întrebat dacă-şi făcuse vreodată griji din cauza meciurilor pierdute.

„Oh, da. La început îmi făceam griji", mi-a spus Connie Mack. „Dar am depăşit acest stadiu prostesc cu mulţi ani în urmă. Am descoperit că nu mă ducea nicăieri. Nu poţi măcina nici măcar un bob de grâu", mi-a spus, „cu apa care a curs deja pe râu."

Nu, nu poţi măcina nici măcar un bob de grâu cu apa care a curs deja pe râu dublu şi nu poţi tăia niciun buştean cu apa care a curs deja pe râu. Dar poţi să faci riduri pe faţă şi ulcer la stomac.

Odată, de Ziua Recunoştinţei, am luat cina cu Jack Dempsey; şi el mi-a povestit, la masa cu curcan şi sos de afine, despre lupta în care îşi pierduse titlul de campion la categoria grea în favoarea lui Tunney. Firește, fusese o lovitură pentru sinele lui. „În toiul acelei lupte", mi-a spus, „mi-am dat subit seama că îmbătrânisem... La sfârşitul celei de-a zecea runde, eram încă pe picioare, dar asta era cam tot. Faţa îmi era umflată şi plină de răni, ochii aproape închişi... L-am văzut pe arbitru ridicând mâna lui Gene Tunney în semn de victorie... Nu mai eram campion mondial. M-am îndreptat, prin mulţime, către vestiar. În timp ce treceam printre oameni, unii încercau să-mi strângă mâna. Alţii aveau lacrimi în ochi.

Peste un an, am luptat din nou cu Tunney. Dar nu mai avea niciun rost. Se terminase pentru totdeauna. Îmi venea foarte greu să nu îmi fac griji în legătură cu asta, dar mi-am spus: «Nu am de gând să trăiesc

în trecut sau să plâng pentru laptele vărsat. Am să iau această lovitură drept în bărbie, dar n-am s-o las să mă trântească la podea.»"

Şi este exact ceea ce a făcut Jack Dempsey. Cum? Repetându-şi la nesfârşit: „N-am să îmi fac griji din cauza trecutului"? Asta l-ar fi făcut totuşi să se gândească la grijile trecute. A acceptat şi şi-a scos din minte înfrângerea, concentrându-se asupra planurilor de viitor. Şi-a deschis restaurantul „Jack Dempsey" de pe Broadway şi Hotelul Great Northern de pe Strada 57. A organizat meciuri şi expoziţii de box. A devenit atât de ocupat cu ceva constructiv, încât n-a mai avut nici timpul, nici tentaţia de a-şi face griji în legătură cu trecutul. „M-am simţit mai bine în ultimii zece ani", mi-a spus Jack Dempsey, „decât în vremea în care eram campion."

Domnul Dempsey mi-a mărturisit că nu citise multe cărţi; dar, fără să o ştie, urma sfatul lui Shakespeare: „Înţelepţii nu stau niciodată să îşi jelească pierderile, ci caută cu voioşie să-şi vindece rănile."

Ori de câte ori citesc cărţi de istorie sau biografice şi observ comportamentul oamenilor în împrejurări dificile, sunt mereu uimit şi inspirat de capacitatea unora de a-şi scoate din minte grijile şi tragediile şi de a continua să trăiască destul de fericiţi.

Am vizitat odată închisoarea Sing Sing; şi ce m-a uimit cel mai mult a fost faptul că deţinuţii de acolo păreau la fel de fericiţi ca majoritatea oamenilor liberi. Am făcut această observaţie în faţa lui Lewis E. Lawes, pe atunci guvernator al închisorii Sing Sing; iar el mi-a spus că, la sosirea în Sing Sing, criminalii sunt, în general, înverşunaţi şi plini de resentimente, însă după câteva luni, majoritatea celor mai inteligenţi îşi scot din minte trecutul nenorocit, se potolesc şi acceptă cu calm viaţa din închisoare, încercând să şi-o facă atât de bună pe cât se poate. Guvernatorul Lawes mi-a povestit despre un deţinut de la Sing Sing – un grădinar care *cânta* în timp ce cultiva legume şi fructe în incinta închisorii. Deţinutul acela de la Sing Sing, care cânta în timp ce îngrijea florile, dovedea mai multă înţelepciune decât cei mai mulţi dintre noi. El ştia că:

Degetul Mişcător scrie; şi după ce a scris,
Trece mai departe; toată pietatea şi toată inteligenţa ta
Nu-l va putea face să şteargă măcar un rând,
Toate lacrimile nu vor şterge niciun cuvânt.

Atunci, de ce am mai vărsa lacrimi? Sigur, ne-am făcut vinovaţi de greşeli şi de absurdităţi! Şi ce-i cu asta? Cine nu le face? Până şi Napoleon a pierdut o treime din bătăliile importante pe care le-a dus. Poate că media bătăliilor noastre nu este mai rea decât a lui Napoleon. Cine ştie?

Şi oricum, toţi caii regelui şi toţi oamenii regelui nu pot aduce trecutul înapoi. Aşadar, să ţinem minte Regula numărul 6:

Nu încercaţi să tăiaţi rumeguş cu ferăstrăul.

PARTEA A TREIA PE SCURT

Cum să învingeţi năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră

Regula nr. 1: Îndepărtaţi-vă grijile din minte căutând să fiţi mereu ocupaţi. Activitatea susţinută este una dintre cele mai bune terapii inventate vreodată de vindecare a îngrijorării.

Regula nr. 2: Nu vă agitaţi pentru nimicuri. Nu permiteţi fleacurilor, simple termite ale vieţii, să vă distrugă fericirea.

Regula nr. 3: Folosiţi legea probabilităţii pentru a vă alunga grijile. Puneţi-vă întrebarea: „Ce şanse sunt ca acest lucru să nu se întâmple?"

Regula nr. 4: Colaboraţi cu inevitabilul. Dacă ştiţi că nu vă stă în putere să schimbaţi sau să revizuiţi o situaţie, spuneţi-vă: „Asta este. Şi nu poate fi altfel."

Regula nr. 5: Plasaţi o comandă „stop-pierderi" asupra grijilor. Hotărâţi cât de mult merită să vă neliniştiţi din cauza unui lucru şi refuzaţi să depăşiţi acest prag.

Regula nr. 6: Lăsaţi trecutul să-şi îngroape morţii. Nu tăiaţi rumeguş cu ferăstrăul.

PARTEA A PATRA

Şapte feluri în care puteţi cultiva o atitudine mentală aducătoare de linişte şi fericire

12

Opt cuvinte ce vă pot transforma viaţa

Acum câţiva ani, într-o emisiune radiofonică, mi s-a cerut să răspund la următoarea întrebare: „Care este cea mai importantă învăţătură pe care aţi tras-o din experienţa dumneavoastră?“

Era o întrebare uşoară: de departe cea mai importantă învăţătură pe care am tras-o din experienţa mea de o viaţă constă în cât de important este ceea ce gândim. Dacă aş şti ce gândiţi, aş şti cine sunteţi. Gândurile noastre fac din noi ceea ce suntem. Atitudinea mentală este factorul X care ne determină soarta. Emerson a spus: „Un om este ceea ce gândeşte de-a lungul unei zile“... Cum ar putea fi altceva?

Ştiu acum, în mod cert, dincolo de orice îndoială, că problema cea mai mare cu care atât dumneavoastră, cât şi eu ne confruntăm – de fapt, aproape *singura* problemă cu care ne confruntăm – constă în alegerea gândurilor corecte. Dacă putem face asta, vom fi pe cale să ne rezolvăm toate problemele. Marele filozof care a cârmuit Imperiul Roman, Marc Aureliu, a rezumat aceasta în *opt cuvinte care vă pot determina destinul: „Viaţa noastră ne este determinată de gândurile noastre.“*

Da, dacă avem gânduri fericite, vom fi fericiţi. Dacă avem gânduri nenorocite, vom fi nenorociţi. Dacă avem gânduri temătoare, vom fi temători. Dacă ne gândim la boală, vom fi, probabil, bolnavi. Dacă ne gândim la eşec, cu siguranţă vom eşua. Dacă ne plângem de milă, toată lumea ne va evita. „Nu eşti“, spunea Norman Vincent

Peale, „ceea ce gândeşti că eşti; dar ceea ce *gândeşti* – asta eşti." Vi se pare că propovăduiesc o atitudine tipic „pollyannică"* faţă de toate problemele noastre? Nu; din păcate, viaţa nu este atât de simplă. Recomand să adoptăm însă o atitudine *pozitivă* în locul unei atitudini negative. Cu alte cuvinte, problemele noastre trebuie să ne preocupe, dar nu să ne îngrijoreze. Care este diferenţa dintre a fi preocupat şi a fi îngrijorat? Să vă dau un exemplu. De câte ori traversez străzile aglomerate din New York, sunt preocupat de ceea ce fac – dar nu îngrijorat. A fi preocupat înseamnă să înţelegi care sunt problemele şi să iei, cu calm, măsuri pentru a le ieşi în întâmpinare. A fi îngrijorat înseamnă să te învârteşti în cercuri inutile, înnebunitoare.

Poţi fi preocupat de probleme serioase şi să mergi totuşi cu fruntea sus şi cu o garoafă la butonieră. L-am văzut pe Lowell Thomas făcând exact lucrul acesta. Am avut odată privilegiul de a prezenta împreună cu Lowell Thomas faimoasele sale filme despre campaniile Allenby-Lawrence din Primul Război Mondial. El şi asistenţii săi fotografiaseră războiul pe o jumătate de duzină de fronturi şi, partea cea mai grozavă, realizaseră o înregistrare vizuală a lui T. E. Lawrence şi a coloratei sale armate arabe şi un film despre cum a cucerit Allenby Ţara Sfântă. Conferinţele sale ilustrate, intitulate *Cu Allenby în Palestina şi cu Lawrence în Arabia*, au făcut senzaţie la Londra – şi de jur împrejurul lumii. Sezonul londonez al operei a fost amânat pentru şase săptămâni, astfel încât el să poată continua să-şi povestească aventurile şi să-şi prezinte imaginile la Covent Garden Royal Opera House. După senzaţionalul succes de la Londra, a urmat un turneu triumfal prin mai multe ţări. Apoi, Thomas a petrecut doi ani pregătind un film despre viaţa sa în India şi Afganistan. După o mulţime de ghinioane incredibile, s-a produs imposibilul: s-a trezit falit la Londra. Eram cu el pe atunci. Îmi amintesc că eram nevoiţi să mâncăm ieftin, la restaurantele Lyon's Corner House. Nu am fi putut mânca nici măcar acolo dacă domnul Thomas nu ar fi împrumutat bani de la un scoţian – James McBey, renumitul artist. Iată care este

* Pollyanna este eroina romanului *Pollyanna* (1913) de Eleanor Porter. Persoană caracterizată printr-un optimism incurabil şi printr-o tendinţă de a găsi partea bună a oricărui lucru. (*N. aut.*)

rostul acestei poveşti: chiar şi atunci când Lowell Thomas se confrunta cu datorii imense şi cu dezamăgiri serioase, el era doar preocupat, nu îngrijorat. Ştia că dacă se va lăsa doborât, nu avea să mai valoreze niciun ban în ochii nimănui, inclusiv ai creditorilor. Aşa că, în fiecare dimineaţă, cumpăra o floare, şi-o punea la butonieră şi pleca legănându-se pe strada Oxford, cu capul sus şi pas sprinţar. Gândea pozitiv, curajos şi refuza să se lase cuprins de sentimentul înfrângerii. Pentru el, înfrângerea făcea parte din joc – antrenament util pe care este normal să îl faci dacă vrei să ajungi în vârf.

Atitudinea mentală are un efect aproape incredibil chiar şi asupra puterilor noastre fizice. Celebrul psihiatru britanic J. A. Hadfield oferă o ilustrare uimitoare a acestui fapt în splendida sa broşură de 54 de pagini: *The Psychology of Power* (*Psihologia puterii*). „Am cerut de la trei bărbaţi, scrie el, să se supună unui test de observare a efectului sugestiei mentale asupra forţei lor, măsurată cu ajutorul unui dinamometru." El le-a spus să strângă dinamometrul cu toată puterea şi i-a pus să facă aceasta în trei circumstanţe diferite.

Testându-i în condiţii normale de stare de veghe, valoarea medie a strângerii a fost de 101 livre*.

Testându-i sub hipnoză, după ce le spusese că sunt foarte slabi, valoarea medie a strângerii a fost de numai 29 de livre – mai puţin de o treime din forţa lor normală. (Unul dintre bărbaţi era luptător profesionist, iar când i s-a spus, sub hipnoză fiind, că este slab, neputincios, a remarcat că îşi simte braţul „micuţ, ca al unui copil".)

Când căpitanul Hadfield i-a testat pe aceşti bărbaţi pentru a treia oară, spunându-le sub hipnoză că sunt foarte puternici, aceştia au fost capabili să ajungă la o strângere medie de 142 de livre. Când mintea le-a fost umplută cu informaţie pozitivă despre forţa lor, le-a crescut puterea efectivă cu aproape cincizeci la sută.

Aceasta este puterea magică a gândirii. Acum daţi-mi voie să vă istorisesc una dintre poveştile cele mai uluitoare din analele Americii. Aş putea scrie o carte despre asta; dar am să încerc să fiu succint. Într-o noapte geroasă de octombrie, la scurtă vreme după terminarea Războiului Civil, o femeie nevoiaşă, lipsită de adăpost, care nu era

* O livră este aprox. 450 g (*n. ed.*).

mai mult decât o rătăcitoare pe faţa Pământului, a bătut la uşa „Mamei" Webster, soţia unui căpitan de marină pensionat, care trăia în Amesbury, Massachusetts.

Deschizând uşa, „Mama" Webster a văzut o mică creatură fragilă, „doar ceva mai mare de cincizeci de kilograme de piele şi oase speriate". Străina, o oarecare doamnă Glover, a explicat că era în căutarea unui adăpost în care să poată reflecta şi rezolva o mare problemă care o absorbea zi şi noapte.

„De ce n-ai sta aici?" a replicat doamna Webster. „Sunt singură în ditamai casa."

Doamna Glover ar fi putut rămâne pe termen nelimitat cu „Mama" Webster, dacă ginerele acesteia din urmă, Bill Ellis, nu ar fi venit în vacanţă de la New York. Când a descoperit prezenţa doamnei Glover, a strigat: „Nu accept vagabonzi în casa asta"; şi a dat-o pe femeie afară. Afară ploua puternic. Femeia a rămas în ploaie, tremurând, câteva minute şi apoi a plecat să-şi caute un alt adăpost.

Iată partea uimitoare a poveştii. „Vagaboanda" pe care Bill Ellis o dăduse afară din casă avea să aibă mai multă influenţă asupra gândirii lumii decât avusese oricare altă femeie care a trăit vreodată pe acest pământ. Acum, este cunoscută milioanelor de adepţi devotaţi sub numele de Mary Baker Eddy – fondatoare a Christian Science (Bisericii Scientologice).

Da, până atunci nu cunoscuse altceva în viaţă decât boală, tristeţe şi tragedie. Primul soţ îi murise la scurt timp după căsătorie. Al doilea soţ o părăsise şi fugise cu o femeie măritată. A murit mai târziu într-un azil de săraci. Avea numai un copil, un fiu; şi fusese silită, datorită sărăciei, bolii şi geloziei să renunţe la el când avea numai patru ani. Nu mai ştia nimic despre copil şi nu l-a mai văzut timp de treizeci şi unu de ani.

Datorită sănătăţii sale şubrede, doamna Eddy fusese interesată ani de zile de ceea ce numea „ştiinţa vindecării mentale". Dar la dramatica răscruce a vieţii sale a ajuns în Lynn, Massachusetts. Mergând pe stradă într-o zi friguroasă, a alunecat şi a căzut pe trotuarul acoperit de gheaţă, pierzându-şi cunoştinţa. Se lovise atât de tare la coloana vertebrală, încât avea convulsii. Doctorul nu i-a dat şanse de

supravieţuire. Sau dacă, printr-un miracol, ar fi reuşit să trăiască, părerea doctorului era că nu va mai merge vreodată.

Întinsă pe ceea ce se presupunea a fi patul ei de moarte, Mary Baker Eddy şi-a deschis Biblia şi a fost determinată, după cum a declarat, de îndrumarea divină să citească aceste cuvinte ale sfântului Matei: „Şi iată, I-au adus un slăbănog zăcând pe pat. Şi Isus... a zis slăbănogului: «Îndrăzneşte, fiule! Iertate sunt păcatele tale!»... Scoală-te, ia-ţi patul şi mergi în casa ta. Şi, sculându-se, s-a dus la casa sa.“* Aceste cuvinte ale lui Isus, a declarat ea, i-au dat atâta putere, atâta credinţă, atâta forţă tămăduitoare, încât „s-a ridicat imediat din pat şi a mers“.

„Această experienţă“, a declarat doamna Eddy, „a fost pentru mine asemeni mărului lui Newton, făcându-mă să descopăr cum să mă însănătoşesc şi cum să-i însănătoşesc pe alţii... Certitudinea ştiinţifică pe care am căpătat-o este aceea că Mintea reprezintă cauza a toate şi că orice efect este un fenomen mental.“

Acesta este modul în care Mary Baker Eddy a devenit fondatoarea şi înalta preoteasă a unei noi religii: Biserica Scientologică – singura mare credinţă religioasă întemeiată vreodată de o femeie – o religie care a făcut înconjurul lumii.

Probabil că acum vă spuneţi: „Carnegie ăsta face prozelitism pentru Biserica Scientologică.“ Nu. Vă înşelaţi. Nu sunt un practicant al Bisericii Scientologice. Dar cu cât înaintez în vârstă, cu atât sunt mai convins de fantastica putere a gândirii. Drept rezultat al numeroşilor ani petrecuţi învăţându-i pe adulţi, cunosc bărbaţi şi femei care îşi pot alunga îngrijorarea, teama şi diferitele genuri de boli şi îşi pot transforma viaţa prin schimbarea modului de a gândi. Ştiu! Ştiu! Ştiu!!! Am văzut de sute de ori transformări incredibile. Le-am văzut de atâtea ori, încât nu mă mai surprind.

De pildă, una dintre aceste transformări incredibile ce ilustrează puterea gândirii i s-a întâmplat unui student de-al meu. Avusese o depresie nervoasă. Ce anume i-o provocase? Îngrijorarea. Acest student mi-a spus: „Îmi făceam griji din orice: că eram prea slab, că aveam impresia că voi cheli, că mă temeam că n-o să am niciodată bani să mă

* V. *Matei* 9, 2, 6—7 (*n. red.*).

însor, că simţeam că nu voi fi în stare vreodată să fiu un tată bun, că mă temeam să nu o pierd pe fata cu care voiam să mă căsătoresc, că simţeam că nu trăiam o viaţă bună. Îmi făceam griji legate de impresia pe care o făceam altora. Eram îngrijorat deoarece credeam că am ulcer la stomac. Nu mai puteam lucra; am renunţat la slujbă. Am acumulat în mine atâta tensiune, încât eram ca un boiler fără supapă de siguranţă. Presiunea a devenit atât de insuportabilă, încât ceva trebuia să cedeze – şi a cedat. Dacă nu aţi avut până acum o depresie nervoasă, rugaţi-vă nici să nu aveţi vreodată, pentru că nicio durere trupească nu poate depăşi durerea cumplită a unei minţi chinuite.

Depresia a fost atât de gravă, încât nu puteam sta de vorbă nici măcar cu propria-mi familie. Nu îmi puteam controla gândurile. Eram plin de teamă. Tresăream la cel mai mic zgomot. Evitam pe toată lumea. Izbucneam în plâns aparent fără motiv.

Fiecare zi era o zi de agonie. Mă simţeam părăsit de toţi – chiar şi de Dumnezeu. Eram tentat să mă arunc în râu şi să termin cu toate.

M-am hotărât totuşi să fac o excursie în Florida, sperând că o schimbare de peisaj îmi va face bine. Când m-am urcat în tren, tata mi-a dat o scrisoare şi mi-a spus să o nu o deschid până ce nu ajung la destinaţie. Am ajuns acolo în toiul sezonului turistic. Negăsind o cameră la hotel, am închiriat pentru dormit un garaj. Am încercat să mă angajez ca hamal în port la Miami, dar nu am avut noroc. Aşa că mi-am petrecut vremea pe plajă. În Florida, nervii mei erau într-o stare şi mai rea decât fuseseră acasă; aşa că am deschis plicul să văd ce scrisese tata. Acolo era scris: «Fiule, te afli la 1 500 mile de casă şi nu te simţi mai bine, nu-i aşa? Ştiam că aşa va fi, pentru că ai luat cu tine cauza tuturor necazurilor tale, şi anume pe tine însuţi. Nu este nimic în neregulă nici cu trupul, nici cu mintea ta. Nu sunt de vină situaţiile cu care te-ai confruntat, ci ceea ce crezi tu despre aceste situaţii. Omul este ceea ce gândeşte el în inima sa. Când vei înţelege asta, fiule, vino acasă, pentru că înseamnă că te-ai vindecat.»

Scrisoarea tatălui meu m-a înfuriat. Căutam înţelegere, nu instrucţiuni. M-am supărat atât de tare, încât în acel moment am hotărât să nu mă mai întorc niciodată acasă. În seara aceea, plimbându-mă pe o stradă lăturalnică din Miami, am ajuns la o biserică în care se

ţinea o slujbă. Neavând unde să mă duc, am intrat şi am ascultat o predică pe tema: «Cel ce se învinge pe sine este mai puternic decât cel ce cucereşte o cetate». Stând în casa sfântă a Domnului şi auzind aceleaşi gânduri pe care mi le scrisese tata, gunoiul acumulat la mine în creier a fost măturat de toate acestea. Am fost în stare să gândesc limpede şi înţelept pentru prima oară în viaţă. Mi-am dat seama cât de prost fusesem. Am fost şocat când m-am privit în adevărata lumină: îmi dorisem să schimb întreaga lume şi pe toţi din ea – când singurul lucru ce trebuia schimbat era focalizarea lentilei aparatului de fotografiat care era mintea mea.

A doua zi dimineaţă mi-am făcut bagajul şi am plecat acasă. Peste o săptămână, m-am întors la lucru. Patru luni mai târziu, m-am căsătorit cu fata pe care mă temeam că o voi pierde. Avem acum o familie fericită şi cinci copii. Dumnezeu a fost bun cu mine, atât din punct de vedere material, cât şi mental. La vremea depresiei nervoase, eram maistru în schimbul de noapte într-o secţie mică, cu optsprezece oameni. Acum sunt director la o fabrică de carton şi am în subordine peste patru sute cincizeci de oameni. Viaţa este mult mai plină şi mai prietenoasă. Cred că acum apreciez adevăratele valori ale vieţii. Când neliniştea încearcă să mi se strecoare în suflet (aşa cum i se întâmplă oricui), îmi spun că trebuie să îmi refocalizez obiectivul şi totul este în regulă.

Sincer, pot spune că mă bucur de acea depresie nervoasă pe care am avut-o, pentru că am aflat pe pielea mea ce putere pot avea gândurile asupra mentalităţii şi a trupului. Acum îmi pot face gândurile să lucreze pentru mine, şi nu împotrivă-mi. Văd acum că tata a avut dreptate atunci când a spus că nu situaţiile exterioare îmi provocaseră toată suferinţa, ci ceea ce gândeam eu despre acele situaţii. Şi de cum am înţeles asta, am fost vindecat – şi aşa am rămas.“ Aceasta a fost experienţa studentului meu.

Sunt profund convins că pacea minţii şi bucuria vieţii depind nu de locul în care ne aflăm sau de ceea ce avem sau de cine anume suntem, ci numai de atitudinea noastra mentală. Condiţiile exterioare contează prea puţin. Să luăm, de exemplu, cazul bătrânului John Brown, ce a fost spânzurat pentru că a prădat arsenalul Statelor Unite de la Harpers Ferry şi pentru că a incitat sclavii la revoltă. În drum

spre spânzurătoare, a stat pe propriul coşciug. Gardianul care stătea lângă el era nervos şi îngrijorat. Dar bătrânul John Brown era calm şi detaşat. Privind munţii Blue Ridge ai Virginiei, a exclamat: „Ce ţară frumoasă! Nu am avut ocazia să o văd cu adevărat până acum."

Sau să luăm cazul lui Robert Falcon Scott şi al tovarăşilor săi – primii englezi care au ajuns vreodată la Polul Sud. Drumul lor de întoarcere a fost probabil cea mai crudă experienţă de acest gen trăită de om. Mâncarea li se terminase, la fel şi combustibilul. Nu mai puteau înainta pentru că un viscol îngrozitor urla de unsprezece zile şi unsprezece nopţi – un vânt atât de aprig şi tăios, încât disloca blocuri din gheaţa polară. Scott şi însoţitorii săi ştiau că aveau să moară; şi luaseră cu ei nişte opium pentru o astfel de eventualitate. O doză mare de opium – şi se puteau lăsa cu toţii în voia viselor plăcute, fără să se mai trezească vreodată. Dar au ignorat drogul şi au murit „fredonând cântece răsunătoare de veselie". Ştim asta dintr-o scrisoare de adio găsită asupra cadavrelor îngheţate, opt luni mai târziu, de o echipă de cercetare.

Dar dacă nutrim gânduri care ne fac curaj şi care îndeamnă la calm, ne putem bucura de peisaj în timp ce stăm pe coşciug, în drum spre spânzurătoare; sau ne putem umple corturile cu „cântece răsunătoare de veselie" în timp ce murim de foame şi de frig.

Milton, în orbirea sa, a descoperit acelaşi adevăr cu trei sute de ani în urmă:

Mintea este propriul său loc şi prin sine
Poate face din iad rai şi din rai iad.

Napoleon şi Hellen Keller sunt întruchipările perfecte ale afirmaţiei lui Milton; Napoleon a avut tot ceea ce-şi doreşte de obicei un om – glorie, putere, bogăţie, şi totuşi a declarat pe când se afla pe insula Sfânta Elena: „Nu am cunoscut şase zile fericite în viaţa mea"; în timp ce Hellen Keller – oarbă, surdă, paralizată, declara: „Găsesc că viaţa este minunată."

Dacă jumătatea de veac trăită m-a învăţat ceva, atunci m-a învăţat că: „Doar tu îţi poţi aduce propria linişte."

Nu fac decât să încerc să repet ceea ce atât de bine a spus Emerson în încheierea eseului său intitulat *Încrederea în sine*: „O victorie politică, o creştere a valorii acţiunilor, însănătoşirea după boală, întoarcerea prietenului absent sau un alt eveniment exterior îţi ridică moralul şi crezi că ţi se pregătesc vremuri bune. Să nu crezi asta. Nu poate fi niciodată astfel. Doar tu îţi poţi aduce propria linişte."

Epictet, marele filozof stoic, ne-a prevenit că ar trebui să ne preocupăm mai mult de îndepărtarea gândurilor rele din minte decât de extirparea „tumorilor şi abceselor din trup".

Epictet a spus asta acum nouăsprezece veacuri, iar medicina modernă se întoarce la învăţătura lui. Doctorul G. Canby Robinson a declarat că din cinci pacienţi internaţi în spitalul Johns Hopkins, patru suferă de afecţiuni produse în parte de tensiunea emoţională şi de stres. Faptul acesta este adeseori adevărat chiar în cazul tulburărilor organice. „Până la urmă", a declarat el, „se dovedeşte că adevărata lor cauză este neadaptarea la viaţă şi la problemele ei."

Montaigne, marele filozof francez, a adoptat drept motto al vieţii sale aceste cuvinte: „Omul nu e rănit atât de ceea ce se întâmplă, cât de opinia lui asupra a ceea ce se întâmplă." Iar *părerea* noastră despre ce se întâmplă nu depinde decât de noi.

Ce vreau să spun cu asta? Am colosala insolenţă să vă spun în faţă – când sunteţi doborât de necazuri şi simţiţi că nervii vă ies afară ca nişte sârme ce se ondulează la capete – am colosala insolenţă să vă spun că, în aceste condiţii, vă puteţi schimba atitudinea mentală printr-un efort de voinţă? Da, exact asta vreau să spun! Şi nu e tot. Am să vă arăt *cum* să o faceţi. Vă poate costa ceva efort, dar secretul este simplu.

William James, care a fost neîntrecut în cunoaşterea psihologiei practice, a făcut odată această observaţie: „*Acţiunea pare să urmeze sentimentului, dar adevărul este că acţiunea şi sentimentul merg împreună; şi reglementând acţiunea, care este supusă unui control mai direct al voinţei, putem reglementa în mod direct sentimentul, care nu este supus aceluiaşi control.*"

Cu alte cuvinte, William James ne spune că nu ne putem schimba instantaneu sentimentele, prin simpla decizie de a le schimba.

Putem să ne modificăm însă acţiunile. Iar atunci când ne vom modifica acţiunile, ne vom modifica automat şi simţămintele.

„Astfel", explică el, „calea voluntară suverană către veselie, în cazul în care v-aţi pierdut veselia, este să fiţi veseli şi să vă comportaţi şi să vorbiţi ca şi cum veselia ar fi deja instalată."

Credeţi că acest truc simplu dă rezultate? Încercaţi-l. Puneţi-vă pe chip un zâmbet mare şi sincer; îndreptaţi-vă umerii; răsuflaţi adânc; fredonaţi apoi o frântură de cântec. Dacă nu ştiţi să cântaţi, fluieraţi. Veţi descoperi repede despre ce vorbea William James – că, *fizic*, este *imposibil* să rămâi trist sau deprimat în timp ce dai semne că ai iradia de fericire!

Acesta este unul dintre micile adevăruri fundamentale ale naturii, care cu uşurinţă poate face miracole în viaţa oricui. Cunosc o femeie din California – nu îi voi da numele – care ar putea scăpa de toate nenorocirile în douăzeci şi patru de ore dacă ar cunoaşte secretul. Este bătrână şi este văduvă – ceea ce e trist, recunosc – dar încearcă ea să fie fericită? Nu; dacă o întrebi cum se simte, spune: „O, sunt bine" – dar expresia de pe chipul ei şi tânguiala din voce spun: „O, Doamne, dac-ai şti prin câte necazuri am trecut!" Pare să-ţi reproşeze că eşti fericit în prezenţa ei. Sute de femei se află într-o situaţie mai proastă decât a ei: soţul i-a lăsat o asigurare suficientă pentru a-i ajunge tot restul vieţii şi are copii căsătoriţi, care îi oferă un cămin. Dar rareori am văzut-o zâmbind. Se plânge că toţi cei trei gineri sunt zgârciţi şi egoişti – deşi este musafiră în casele lor timp de mai multe luni de zile pe an. Şi se plânge că fiicele ei nu-i fac niciodată cadouri – deşi ea însăşi îşi drămuieşte banii cu grijă, „pentru bătrâneţe". Este o pacoste pentru ea însăşi şi nefericita ei familie! Dar trebuie să fie aşa? Aici este marele păcat – s-ar putea schimba dintr-o femeie bătrână nenorocită, acră şi nefericită într-un membru stimat şi iubit al familiei – numai *să vrea* să se schimbe. Şi tot ce ar trebui să facă pentru a realiza această transformare ar fi să înceapă să manifeste bună dispoziţie; să se comporte ca şi cum ar avea de oferit dragoste – în loc să se concentreze numai asupra propriei sale persoane nefericite şi acrite.

H. J. Englert, din Tell City, Indiana, trăieşte încă şi astăzi deoarece a descoperit acest secret. Cu zece ani în urmă, a avut scarlatină;

când s-a însănătoşit, a descoperit că făcuse nefrită, o boală de rinichi. A încercat tot felul de doctori, „chiar şi vraci", m-a informat, dar nimic nu l-a putut vindeca.

Apoi, după puţin timp, a făcut alte complicaţii. I-a crescut tensiunea arterială. S-a dus la un doctor şi a aflat că, datorită valorii mari atinse de tensiunea sa, boala i-ar putea fi fatală; că boala este în progres şi că ar face bine să-şi pună afacerile în ordine cât mai curând.

„M-am dus acasă", spune el, „şi am verificat dacă asigurarea era plătită la zi, apoi i-am cerut iertare Creatorului pentru toate greşelile şi m-am pus pe o meditaţie mohorâtă. I-am făcut pe toţi nefericiţi. Soţia şi familia erau nenorocite şi eu însumi eram extrem de deprimat. Totuşi, după ce mi-am plâns de milă o săptămână întreagă, mi-am zis: «Te comporţi prosteşte! Poate mai ai de trăit mai mult de un an, de ce nu ai încerca să fii fericit cât timp mai eşti pe-aici?»

Mi-am îndreptat umerii, mi-am atârnat un zâmbet pe faţă şi m-am străduit să mă port ca şi cum totul ar fi fost normal. Recunosc că la început a fost un efort – dar m-am străduit să fiu plăcut şi vesel; şi atitudinea asta a fost folositoare nu doar pentru familia mea, dar şi pentru mine.

Şi iată că am început să mă *simt* mai bine – aproape la fel de bine pe cât pretindeam că mă simt! Starea mea a continuat să se amelioreze. Iar astăzi – la luni de zile după ce, conform tuturor previziunilor, ar fi trebuit să fiu în mormânt – sunt nu doar fericit, bine şi viu, dar tensiunea arterială mi-a scăzut! Sunt încredinţat de un lucru: predicţia doctorului s-ar fi adeverit cu siguranţă dacă aş fi continuat să nutresc gânduri «de moarte». Dar trupului nu i-am dat şansa să se vindece prin nimic altceva, decât prin schimbarea atitudinii mentale!"

Să vă întreb ceva: dacă simplul fapt de a te comporta cu voie bună şi a nutri gânduri pozitive, de sănătate şi curaj, îţi poate salva viaţa, de ce ne-am mai tolera măcar pentru o clipă indispoziţiile şi depresiunile minore? De ce să ne facem pe noi înşine, şi pe toţi cei din jurul nostru, nefericiţi şi trişti, când ne stă în putinţă să începem să creăm fericire prin simpla manifestare a bunei dispoziţii?

Cu ani în urmă, am citit o cărţulie ce a avut un efect profund şi durabil asupra vieţii mele. Se numea *As a Man Thinketh* (*Aşa cum gândeşte un om*) de James Allen, şi iată ce spunea:

„Omul va descoperi că pe măsură ce îşi schimbă gândurile privitoare la lucruri şi oameni, lucrurile şi semenii se vor schimba în ceea ce-l priveşte... Dacă un om îşi schimbă radical gândurile, va fi uimit de transformarea rapidă ce se va produce în condiţiile materiale ale vieţii lui. Oamenii nu atrag asupră-şi ceea ce vor, ci ceea ce sunt. Divinitatea care ne conturează finalitatea este în noi înşine. Este sinele nostru... Tot ce realizează un om este consecinţa directă a propriilor sale gânduri. Cineva poate să se ridice, să cucerească şi să realizeze doar dacă îşi înalţă gândurile. Nu poate însă decât să rămână slab, şi abject, şi nenorocit dacă refuză să îşi înalţe gândurile."

Potrivit *Genezei* biblice, Creatorul a dat omului întreg pământul în stăpânire. Un cadou enorm. Dar nu mă interesează asemenea prerogative, mai mult decât regeşti. Nu îmi doresc decât stăpânirea asupra propriei mele persoane – stăpânirea asupra propriilor mele gânduri; stăpânirea asupra temerilor mele; stăpânirea asupra minţii mele şi a spiritului meu. Şi este minunat să ştiu că pot obţine această stăpânire într-o măsură uimitoare, oricând vreau, doar controlându-mi acţiunile – care, în schimb, îmi controlează reacţiile.

Aşa că să ne amintim de aceste cuvinte ale lui William James: *„Mare parte din ceea ce numim Rău... poate fi adesea transformată într-un Bine tonic şi înviorător printr-o simplă schimbare a atitudinii interioare – de la una de teamă la una de luptă."*

Să *luptăm* pentru fericirea noastră!

Să luptăm pentru fericire urmând un program zilnic de bună-dispoziţie şi gândire constructivă. Iată un astfel de program. Este intitulat „Astăzi". L-am găsit atât de inspirator, încât am distribuit sute de cópii. A fost scris de răposatul Sibyl F. Partridge. Dacă şi dumneavoastră şi eu îl vom urma, vom elimina mare parte din griji şi ne vom spori incomensurabil porţia din ceea ce francezii numesc *la joie de vivre.*

DOAR PENTRU ASTĂZI

1. Astăzi voi fi fericit. Aceasta presupune că spusele lui Abraham Lincoln sunt adevărate: „cei mai mulţi oameni sunt tot atât de fericiţi pe cât îşi propun să fie". Fericirea vine dinăuntru; nu ţine de exterior.
2. Astăzi voi încerca să mă adaptez la ceea ce este şi nu voi încerca să adaptez totul la propriile mele dorinţe. Îmi voi lua familia, afacerea şi norocul aşa cum sunt şi îmi voi acorda felul de a fi în funcţie de acestea.
3. Astăzi mă voi îngriji de trupul meu. Voi face exerciţii fizice, îi voi da atenţie, îl voi hrăni, nu voi abuza de el şi nu-l voi neglija, ca să fie o maşinărie perfectă aflată în slujba mea.
4. Astăzi voi încerca să îmi fortific mintea. Voi învăţa ceva folositor. Nu voi fi un trândav. Voi citi ceva care pretinde efort, gândire şi concentrare.
5. Astăzi îmi voi exersa sufletul în trei feluri: voi face un bine cuiva, fără a face caz de asta. Voi face cel puţin două lucruri pe care nu vreau să le fac, aşa cum sugerează William James, doar ca exerciţiu.
6. Astăzi voi fi agreabil. Voi arăta cât mai bine, mă voi îmbrăca aşa cum se cuvine, voi vorbi fără să ridic tonul, mă voi purta curtenitor, voi fi darnic cu laudele, nu voi critica deloc, nu voi căuta nimănui defecte şi nu voi încerca să schimb sau să îmbunătăţesc pe nimeni.
7. Astăzi voi încerca să trăiesc deplin această zi, nu să mă apuc să îmi rezolv toate problemele vieţii. În douăsprezece ore pot face lucruri care altfel m-ar înspăimânta dacă ar trebui să le continui toată viaţa.
8. Astăzi voi avea un program. Voi scrie ceea ce am de făcut în fiecare oră. Poate că nu îl voi urma exact, dar îl voi avea. Va elimina două calamităţi, graba şi nehotărârea.
9. Astăzi îmi voi rezerva o întreagă jumătate de oră doar pentru mine şi mă voi relaxa. În această jumătate de oră mă voi gândi uneori la Dumnezeu, pentru a căpăta o perspectivă ceva mai largă asupra vieţii mele.

10. Astăzi nu mă voi teme, îndeosebi nu-mi va fi teamă să fiu fericit, să mă bucur de ce este frumos, să iubesc şi să cred că aceia pe care îi iubesc mă iubesc.

Dacă vrem să ne formăm o atitudine mentală care să ne aducă pace şi fericire, iată Regula numărul 1:

Gândiţi şi acţionaţi cu voie bună şi vă veţi simţi voioşi.

13
Preţul scump al răfuielii

Într-o seară, cu ani în urmă, aflat într-o excursie în Parcul Yellowstone, am stat cu alţi turişti pe peluza unei păduri dese de pini şi de molizi. Nu după multă vreme, şi animalul pe care aşteptam să-l vedem, teroarea pădurii, ursul grizzly, şi-a făcut apariţia în zona luminată şi a început să devoreze gunoiul aruncat acolo de la bucătăria unuia dintre hotelurile din parc. Un supraveghetor silvic, Martindale, era călare şi le vorbea turiştilor despre urşi. Ne-a spus că ursul grizzly poate învinge orice alt animal din lumea occidentală, poate cu excepţia bizonului şi a ursului Kodiak; şi totuşi, am observat că în acea seară mai era acolo un animal, singurul căruia ursul grizzly îi permisese să iasă din pădure şi să mănânce alături de el, la lumină: un sconcs. Ursul ştia că l-ar putea zdrobi pe sconcs cu un dos al labei sale puternice. De ce nu o făcea? Pentru că aflase din experienţă că nu merită.

Aflasem şi eu acest lucru. În copilăria petrecută la ţară, prindeam în capcane sconcşi cu patru picioare de prin tufişurile din Missouri; iar la maturitate, am cunoscut pe trotuarele New York-ului câţiva sconcşi cu două picioare. Am aflat din trista experienţă ca nu merită să te pui cu niciuna dintre aceste specii.

Urându-ne duşmanii, le dăm putere asupra noastră: putere asupra somnului nostru, asupra poftei de mâncare, asupra presiunii sângelui, asupra sănătăţii şi fericirii noastre. Duşmanii ar dănţui de

bucurie dacă ar şti câtă bătaie de cap ne dau, cum ne sfâşie şi cum se răzbună pe noi! Ura noastră nu îi afectează nicicum, în schimb ne transformă propriile zile şi nopţi într-un coşmar.

Cine credeţi că a spus asta: „Dacă de dumneavoastră încearcă să profite oameni egoişti, tăiaţi-i de pe listă, dar nu încercaţi să vă răfuiţi cu ei. În încercarea de a vă răfui cu ei, faceţi mult mai mult rău propriei dumneavoastră persoane decât celeilalte."?... Aceste cuvinte sună de parcă ar fi fost rostite de un visător idealist. Dar nu e cazul. Cuvintele au apărut într-un buletin editat de Departamentul de Poliţie din Milwaukee.

Cum vă poate face rău încercarea de a vă răfui? În multe feluri. După revista *Life*, poate să vă distrugă chiar sănătatea. „Caracteristica principală a personalităţii celor ce au hipertensiune arterială este resentimentul", spune *Life*. „Când resentimentul este cronic, hipertensiunea cronică şi tulburările cardiace sunt pe drum."

Vedeţi deci că atunci când Isus a spus „Iubiţi pe vrăjmaşii voştri"* nu propovăduia doar o etică sănătoasă. Propovăduia şi medicina secolului XX. Când a spus: „Iertaţi... până de şaptezeci de ori câte şapte"**, Isus ne spunea şi cum să ne ferim de hipertensiunea arterială, de tulburările cardiace, de ulcerele stomacale şi de multe alte boli.

Una dintre prietenele mele a avut de curând un serios atac de cord. Medicul i-a prescris să stea la pat şi i-a ordonat să refuze să se supere indiferent pentru ce motiv, orice s-ar întâmpla. Medicii ştiu că dacă ai o inimă slabă, un acces de furie *poate* să te ucidă. Am spus *poate* să te ucidă? Un astfel de acces de furie *chiar a ucis* un patron de restaurant, în Spokane, Washington, acum câţiva ani. Am în faţă o scrisoare de la Jerry Swartout, pe atunci şeful Departamentului de Poliţie din Spokane, Washington, în care spune: „Cu câţiva ani în urmă, William Falkaber, un bărbat în vârstă de şaizeci şi opt de ani, care era proprietarul unui restaurant de aici, din Spokane, a făcut o criză de nervi care l-a costat viaţa, din cauză că bucătarul lui insista să bea cafea din farfurioară. Patronul restaurantului a fost atât de

* *Luca* 6, 27 (*n. red.*).
** *Matei* 18, 22 (*n. red.*).

indignat, încât a luat un revolver şi a început să tragă în bucătar, dar s-a prăbuşit mort din cauza unui atac de cord – cu mâna încleştată încă pe armă. Raportul medicului legist a arătat că furia a fost cauza atacului de cord."

Când Isus a spus: „Iubiţi pe vrăjmaşii noştri", ne spunea şi cum să ne îmbunătăţim înfăţişarea. Cunosc oameni – cunoaşteţi şi dumneavoastră – ale căror chipuri sunt ridate şi înăsprite de ură şi desfigurate de resentimente. Toată chirurgia plastică din lume nu le-ar îmbunătăţi înfăţişarea pe cât ar putea-o face o inimă plină de iertare, tandreţe şi dragoste.

Ura ne distruge capacitatea de a ne bucura până şi de mâncare. Biblia exprimă ideea astfel: „Mai bine un prânz de verdeţuri şi dragoste, decât un bou îngrăşat şi ură."

Oare duşmanii noştri nu şi-ar freca mâinile de bucurie dacă ar şti că ura ce le-o purtăm ne epuizează, ne oboseşte şi ne enervează, ne distruge înfăţişarea, ne dă tulburări cardiace şi, probabil, ne scurtează viaţa?

Chiar şi în cazul în care nu ne putem iubi duşmanii, să ne iubim cel puţin pe noi înşine. Să ne iubim atât de mult, încât să nu le permitem duşmanilor să pună stăpânire pe fericirea, pe sănătatea şi pe chipul nostru. Aşa cum spunea Shakespeare:

Nu-nfierbânta cuptorul la vrăjmaşi
Căci chiar pe tine te va arde focul.

Când Isus a spus că ar trebui să ne iertăm duşmanii „de şaptezeci de ori câte şapte" propovăduia, de asemenea, afacerile temeinice. De pildă, am în faţa mea acum, când scriu, o scrisoare pe care am primit-o de la George Rona din Uppsala, Suedia. George Rona a fost multă vreme avocat la Viena; dar în timpul celui de-al Doilea Război Mondial s-a refugiat în Suedia. Era fără bani şi avea mare nevoie de un loc de muncă. Putând să vorbească şi să scrie în mai multe limbi, a sperat să găsească un post de corespondent pentru o firmă de import sau export. Cele mai multe firme i-au răspuns că nu aveau nevoie de asemenea servicii din cauza războiului, dar îi vor păstra oferta... şi aşa mai departe. Totuşi, una dintre scrisorile

primite de George Rona a fost puţin diferită. Scria acolo: „Ceea ce îţi imaginezi tu despre afacerea mea nu este adevărat. Te înşeli, şi eşti şi prost. Nu am nevoie de niciun corespondent. Şi chiar dacă aş avea, nu te-aş angaja pe tine, pentru că nu eşti în stare să scrii corect nici măcar în suedeză. Scrisoarea ta este plină de greşeli."

Când George Rona a citit această scrisoare, s-a înfuriat ca Donald Răţoiul. Ce zicea suedezul ăsta că nu-i în stare să scrie corect! Păi, scrisoarea suedezului era plină de greşeli! Aşa că George Rona a scris o scrisoare menită să-l facă praf pe omul acela. Apoi s-a oprit. Şi-a spus: „Stai o clipă. De unde ştiu eu că omul nu are dreptate? Am studiat eu suedeza, dar nu este limba mea maternă, aşa că poate fac greşeli de care nu sunt conştient. Şi dacă aşa stă situaţia, cu siguranţă trebuie să studiez mai mult, dacă vreau să capăt o slujbă. Poate că omul mi-a făcut un serviciu, chiar dacă nu asta i-a fost intenţia. Simplul fapt că s-a exprimat în termeni dezagrabili nu înseamnă că nu îi sunt dator. Aşadar, am să-i scriu şi am să îi *mulţumesc* pentru ceea ce a făcut."

Prin urmare, George Rona a rupt scrisoarea înfierbântată pe care o redactase deja şi a scris alta, în care spunea: „Aţi fost foarte amabil să vă deranjaţi să îmi scrieţi, mai ales că nu aveţi nevoie de un corespondent. Îmi pare rău că m-am înşelat în privinţa firmei dumneavoastră. Motivul pentru care v-am scris a fost următorul: m-am interesat de firmele care se ocupă de import sau de export şi numele dumneavoastră mi-a fost dat ca fiind unul dintre liderii în domeniu. Nu am ştiut de greşelile gramaticale din scrisoarea mea. Îmi pare rău şi îmi este ruşine. Mă voi dedica mai stăruitor studiului limbii suedeze şi voi încerca să îmi corectez greşelile. Vreau să vă mulţumesc pentru că m-aţi ajutat să pornesc pe drumul autoperfecţionării."

Peste câteva zile, George Rona a primit o scrisoare de la acest om, prin care îl ruga să vină să îl vadă. Rona s-a dus – şi a primit o slujbă. George Rona a descoperit de unul singur că „un răspuns blând alungă furia".

N-om fi destul de sfinţi ca să ne iubim duşmanii, dar de dragul propriei sănătăţi şi fericiri, haideţi măcar să îi iertăm şi să uităm. Este

lucrul cel mai inteligent. „Nu are nicio importanţă că te-ai înşelat sau că ai fost jefuit", spunea Confucius, „decât atunci când îţi aminteşti de aceasta neîncetat." L-am întrebat odată pe fiul generalului Eisenhower, John, dacă tatăl lui a nutrit vreodată resentimente. „Nu", mi-a răspuns, „tata nu pierde niciun minut gândindu-se la oamenii care nu-i plac."

Un proverb vechi spune că e nebun cel ce nu se poate înfuria, dar cel ce nu se va înfuria e un înţelept.

Aceasta a fost politica lui William J. Gaynor, fost primar al oraşului New York. Atacat puternic de presă, a fost împuşcat de un maniac şi aproape ucis. Aflându-se în spital şi luptându-se între viaţă şi moarte, a spus: „În fiecare seară iert totul şi pe toţi." Vi se pare prea idealist? Prea dulceag? Dacă da, haideţi să vedem ce ne sfătuieşte marele Schopenhauer, autor al lucrării intitulate *Studii despre pesimism*. El privea viaţa ca pe o aventură inutilă şi dureroasă. Răspândea înnegurare în jur; şi totuşi, din adâncurile disperării sale, Schopenhauer a strigat: „Pe cât posibil, nu ar trebui simţită nicio animozitate pentru nimeni."

L-am întrebat direct pe Bernard Baruch – cel care a fost consilier de încredere a şase preşedinţi: Wilson, Harding, Coolidge, Hoover, Roosevelt şi Truman – dacă a fost vreodată deranjat de atacurile adversarilor săi. „Nu-i om care să mă umilească sau să mă tulbure", mi-a răspuns. „Nu-l las."

Nici pe dumneavoastră sau pe mine nu ne poate umili nimeni – *decât dacă îl vom lăsa.*

Bâtele şi pietrele îmi pot rupe oasele
Dar cuvintele nu mă pot răni niciodată.

De-a lungul vremii, omenirea a aprins lumânări pentru cei asemenea lui Cristos, care nu purtau duşmănie vrăjmaşilor lor. Am fost de multe ori în Parcul Naţional Jasper din Canada şi am privit unul dintre cei mai frumoşi munţi din lumea occidentală – un munte botezat în onoarea Edithei Cavell, asistentă medicală britanică ce a înfruntat moartea ca o sfântă, în faţa unui pluton de execuţie german, pe 12 octombrie 1915. Crima ei? Ascunsese, hrănise şi îngrijise în

casa ei din Belgia soldaţi francezi şi englezi răniţi şi îi ajutase să se refugieze în Olanda. Când, în acea dimineaţă de octombrie, preotul englez a intrat în celula ei din închisoarea militară din Bruxelles, ca să o pregătească pentru moarte, Edith Cavell a murmurat două fraze care au fost încrustate în bronz şi în granit: „Îmi dau seama că patriotismul nu este suficient. Nu trebuie să port ură şi ranchiună nimănui." Patru ani mai târziu, corpul i-a fost dus în Anglia şi în memoria ei s-au ţinut slujbe la Westminster Abbey. Am petrecut o dată un an la Londra; mă duceam adeseori la statuia Edithei Cavell din faţa National Portrait Gallery şi citeam cuvintele nemuritoare săpate în granit: „Îmi dau seama că patriotismul nu este suficient. Nu trebuie să port ură şi ranchiună nimănui."

Un mod sigur de a-i ierta şi a-i uita pe duşmanii noştri este implicarea profundă într-o cauză infinit mai mare decât noi înşine. După aceasta, insultele şi animozităţile cu care ne confruntăm nu vor mai conta, fiindcă nimic altceva nu ne va mai interesa în afară de *cauza* noastră. Să luăm drept exemplu un eveniment extrem de dramatic care era să se petreacă în pădurile de conifere din Mississippi în 1918. Un linşaj! Laurence Jones, un profesor şi preot negru, era să fie linşat. Am vizitat acum câţiva ani şcoala întemeiată de Laurence Jones – Piney Woods Country School – şi am vorbit în faţa elevilor. Şcoala este acum cunoscută pe plan naţional, dar incidentul pe care îl voi relata a avut loc cu mult timp înainte. S-a petrecut în zilele pline de emoţie ale Primului Război Mondial. În regiunea centrală a statului Mississippi s-a răspândit zvonul că germanii îi stârneau pe negri şi îi incitau la revoltă. Laurence Jones, omul care era să fie linşat, era, după cum am spus deja, el însuşi negru şi a fost acuzat că ajută la instigarea rasei sale la insurecţie. Un grup de albi – oprindu-se în faţa bisericii – îl auzise pe Laurence Jones strigând congregaţiei: „Viaţa este o bătalie în care fiecare negru trebuie să-şi pună *armura* şi să *lupte* pentru a supravieţui şi a izbuti."

„Luptă!" „Armură!" Destul. Galopând în noapte, aceşti tineri înfierbântaţi au adunat o mulţime, s-au întors la biserică, l-au legat pe predicator cu o funie, l-au târât o milă de-a lungul drumului, l-au aşezat pe un morman de nuiele, au aprins chibrituri şi erau gata să

îl spânzure și să îl ardă în același timp, când cineva a strigat: „Să-l auzim cum vorbește împotriva albilor înainte să-i dăm foc. Discurs! Discurs!" Laurence Jones, urcat pe nuiele, a vorbit cu funia de gât; a vorbit pentru viața și pentru *cauza* lui. Absolvise Universitatea din Iowa în 1907. Caracterul său integru, învățătura și talentele muzicale îl făcuseră popular atât în rândul studenților, cât și al profesorilor. La absolvire, refuzase oferta unui patron de hotel de a-l implica în afacere și pe aceea a unui om bogat dornic să îi finanțeze educația muzicală. De ce? Pentru că era obsedat de un ideal. Cartea despre viața lui Booker T. Washington îl inspirase să-și dedice propria viață educării celor analfabeți și nevoiași ce aparțineau rasei sale. Așa că s-a dus în cel mai înapoiat loc pe care l-a putut afla în Sud – un loc aflat la douăzeci și cinci de mile la sud de Jackson, Mississippi. Amanetându-și ceasul pe un dolar și șaizeci și cinci de cenți, și-a întemeiat școala în pădure, folosind buturugi în loc de bănci. Laurence Jones le-a povestit acelor oameni furioși, care așteptau să îl linșeze, despre cum se zbătuse să-i educe pe copiii aceia neșcoliți și să-i învețe să fie niște buni fermieri, mecanici, bucătari, menajere. Le-a spus despre albii care îl ajutaseră în strădania lui de a întemeia Piney Woods Country School – albi care îi dăduseră pământ, cherestea, porci, vaci și bani pentru a-l ajuta să-și desfășoare munca educativă.

Când Laurence Jones a fost întrebat mai târziu dacă nu îi ura pe cei care l-au târât pe drum ca să-l spânzure și să-l ardă, a răspuns că era *prea ocupat cu cauza lui* ca să mai urască – prea *absorbit în ceva mai mare decât el însuși. „Nu am timp de ceartă"*, a spus, *„nici de regrete; și niciun om nu mă poate sili să mă cobor într-atât încât să îl urăsc."*

În timp ce Laurence Jones vorbea cu sinceritate și impresionantă elocință, în timp ce pleda, nu pentru el însuși, ci pentru cauza sa, mulțimea a început să se îmblânzească. În cele din urmă, din mulțime, un veteran bătrân din Confederație a spus: „Cred că băiatul ăsta spune adevărul. Îi știu pe albii de care a pomenit. Face treabă bună. Am făcut o greșeală. Mai bine l-am ajuta decât să-l spânzurăm." Veteranul confederat a trecut cu pălăria în mână prin mulțime

şi a strâns un dar de cincizeci şi doi de dolari de la patruzeci de oameni, chiar de la acei oameni care se adunaseră acolo ca să îl spânzure pe fondatorul şcolii Piney Woods Country School – omul care a spus: „Nu am timp de ceartă, nici de regrete, şi niciun om nu mă poate sili să mă cobor într-atât încât să îl urăsc."

Epictet remarca acum nouăsprezece veacuri că nu culegem decât ceea ce semănăm şi că, într-un fel sau altul, soarta ne face aproape întotdeauna să plătim pentru faptele noastre rele. „Până la urmă", a spus Epictet, „fiecare îşi va afla pedeapsa pentru propriile-i fapte rele. Cel ce ţine minte aceasta nu se va supăra pe nimeni, nu se va indigna pe nimeni, nu va sudui pe nimeni, nu va blama pe nimeni, nu va jigni pe nimeni, nu va urî pe nimeni."

Probabil că în America nu a fost om mai atacat, mai urât şi mai înşelat decât Lincoln. Şi totuşi, Lincoln, potrivit biografiei clasice scrise de Herndon, „nu i-a judecat niciodată pe oameni în funcţie de faptul dacă îi plăceau sau nu. Dacă un anume act trebuia îndeplinit, putea înţelege că adversarul său o putea face la fel de bine ca oricare. Dacă un om îl defăima sau îl trata rău, dar era cel mai potrivit pentru un anume post, Lincoln îi dădea postul ca şi cum l-ar fi dat unui prieten... Nu cred că a dat vreodată pe cineva la o parte pentru că îi era adversar sau pentru că nu îl plăcea."

Lincoln a fost atacat şi insultat chiar de câţiva dintre oamenii pe care el îi numise în poziţii înalte – oameni ca McClellan, Seward, Stanton şi Chase. Şi totuşi, Lincoln credea, după spusele lui Herndon, partenerul său juridic, că „Nimeni nu trebuie elogiat pentru ce-a făcut ori cenzurat pentru ceea ce a făcut sau n-a făcut", pentru că „suntem toţi copiii condiţiilor, împrejurărilor, mediului, educaţiei, ai obiceiurilor deprinse şi ai eredităţii, care fac din oameni ceea ce sunt şi vor fi veşnic."

Probabil că Lincoln avea dreptate. Dacă dumneavoastră sau eu am fi moştenit aceleaşi caracteristici fizice, mentale şi emoţionale pe care le-au moştenit adversarii noştri şi dacă viaţa ne-ar fi făcut ceea ce le-a făcut lor, am acţiona exact ca ei. Nu am putea să facem altcumva. Să fim suficient de caritabili şi să repetăm rugăciunea indienilor Sioux: „O, Mare Spirit, nu mă lăsa să judec şi să critic pe

cineva până ce nu umblu în mocasinii săi timp de două săptămâni." Aşa că, în loc să ne urâm duşmanii, mai bine să ne fie milă de ei şi să-I mulţumim Domnului că viaţa nu a făcut din noi ceea ce sunt ei. În loc să ne copleşim duşmanii cu acuzaţii şi răzbunare, să le oferim mai bine înţelegerea, compasiunea, sprijinul, iertarea şi rugăciunile noastre.

Am crescut într-o familie care citea din Scriptură sau repeta un verset din Biblie în fiecare seară, apoi îngenunchea şi rostea „rugăciunile de familie". Parcă îl aud pe tata, într-o fermă singuratică din Missouri, repetând cuvintele lui Isus – cuvinte care vor continua să fie repetate atâta vreme cât omul va avea idealuri: „Iubiţi pe vrăjmaşii voştri, faceţi bine celor ce vă urăsc pe voi; binecuvântaţi pe cei ce vă blestemă, rugaţi-vă pentru cei ce vă fac necazuri."*

Tatăl meu a încercat să trăiască aceste cuvinte ale lui Isus; şi ele i-au dat o linişte interioară pe care capii şi regii pământului au căutat-o adesea în van.

Pentru a cultiva o atitudine mentală care vă va aduce linişte şi fericire, amintiţi-vă că Regula numărul 2 este:

Să nu încercăm vreodată să ne răfuim cu duşmanii noştri, pentru că ne vom face mai mult rău nouă decât lor, dacă o vom face. Să procedăm asemenea generalului Eisenhower: să nu pierdem nicio clipă gândindu-ne la cei care nu ne plac.

* *Luca* 6, 27–28 (*n. red.*).

14

Dacă veţi face asta, nu vă veţi face niciodată griji din cauza nerecunoştinţei

Am cunoscut recent un om de afaceri din Texas care fierbea de indignare. Am fost avertizat că îmi va povesti despre asta în cel mult un sfert de oră după ce îi voi fi prezentat. Aşa a făcut. Incidentul care îl supărase se petrecuse cu unsprezece luni în urmă, dar el fierbea încă. Nu putea vorbi despre altceva. Le dăduse celor treizeci şi patru de angajaţi ai săi zece mii de dolari ca primă de Crăciun – aproximativ trei sute de dolari la fiecare – şi niciunul nu îi mulţumise. „Îmi pare rău", mi s-a plâns, „nu ar fi trebuit să le dau niciun ban!"

„Un om furios", spunea Confucius, „este mereu plin de otravă." Acest om era atât de plin de otravă, încât mi-a fost sincer milă de el. Avea în jur de şaizeci de ani. Companiile de asigurări presupun că, în medie, vom trăi ceva mai mult de două treimi din diferenţa dintre vârsta de la data încheierii contractului şi optzeci de ani. Deci, acest om – dacă avea noroc – mai avea probabil de trăit paisprezece sau cincisprezece ani. Şi totuşi îşi irosise aproape un an întreg din puţinii ani rămaşi cu amărăciunea şi ranchiuna provocate de un fapt consumat. Mi-a fost milă de el.

În loc să se lase cuprins de resentimente şi să îşi plângă de milă, s-ar fi putut întreba *de ce* nu a primit nicio apreciere. Poate că îşi plătise prost angajaţii şi le solicitase multă muncă suplimentară. Poate că aceştia vedeau în prima de Crăciun nu un cadou, ci nişte bani câştigaţi de ei. Poate că era atât de critic şi de inabordabil, încât nimeni

nu îndrăznea sau nu avea chef să îi mulţumească. Poate că simţeau că a dat prima pentru că mare parte din profit se ducea, oricum, pe impozite.

Pe de altă parte, poate că angajaţii erau egoişti, răi, nepoliticoşi. Poate fi şi într-un fel, şi în celălalt. Nu ştiu mai mult decât dumneavoastră care era situaţia. Dar ştiu că doctorul Samuel Johnson a spus: „Recunoştinţa este un fruct al cultivării la scară înaltă. Nu îl veţi găsi la persoanele grosolane."

Iată care este ideea pe care vreau să o scot în evidenţă: *acest om a făcut greşeala umană şi aducătoare de tristeţe de a se aştepta la recunoştinţă*. Pur şi simplu nu cunoştea natura umană.

Dacă salvezi viaţa cuiva, te aştepţi să-ţi fie recunoscător? Posibil – dar Samuel Leibowitz, care a fost un avocat ce-şi câştigase celebritatea în procese de crimă înainte de a deveni judecător, a salvat *şaptezeci şi opt* de oameni de la scaunul electric! Câţi dintre aceştia presupuneţi că s-au oprit să-i mulţumească lui Samuel Leibowitz, ori s-au deranjat să-i trimită măcar o felicitare de Crăciun? Câţi? Ghiciţi... Exact – niciunul.

Cristos a ajutat zece leproşi într-o singură după-amiază – dar câţi dintre aceştia s-au oprit să-I mulţumească? Unul singur. Uitaţi-vă în *Evanghelia după Luca*. Când Cristos S-a întors către ucenicii Săi şi i-a întrebat: „Dar cei nouă unde sunt?"*, fugiseră cu toţii. Dispăruseră fără o vorbă de mulţumire! Să vă întreb ceva: de ce ar trebui dumneavoastră sau eu – sau omul acela de afaceri din Texas – să ne aşteptăm la mai multă recunoştinţă pentru serviciile *noastre* mărunte decât I-a fost arătată lui Isus Cristos?

Iar când este vorba de chestiuni băneşti, să te ţii! Ei bine, aici situaţia este şi mai deznădăjduită. Charles Schwab mi-a spus că salvase odată un casier al unei bănci care speculase la bursa de acţiuni cu fonduri ce aparţineau băncii. Schwab a pus banii pentru a-l salva pe acest om de puşcărie. I-a fost recunoscător casierul? O, da, dar nu pentru multă vreme. Apoi s-a întors împotriva lui Schwab – blestemându-l şi acuzându-l – tocmai pe omul care-l salvase de la închisoare!

---

* *Luca* 17, 17 (*n. red.*).

Dacă i-aţi da unei rude un milion de dolari, v-aţi aştepta să vă fie recunoscătoare? Andrew Carnegie a făcut exact acest lucru. Dar dacă Andrew Carnegie s-ar fi întors din mormânt, ar fi fost şocat văzând cum îl blestema această rudă! De ce? Pentru că bătrânul Andy lăsase 365 de milioane de dolari pentru acţiuni publice caritabile – iar rudei „îi închisese gura cu un prăpădit de milion de dolari", după cum s-a exprimat aceasta.

Aşa stau lucrurile. Firea omenească a fost dintotdeauna fire omenească – şi probabil nu veţi apuca s-o vedeţi schimbându-se. Atunci, de ce nu o acceptaţi? De ce nu sunteţi realişti în privinţa ei, aşa cum a fost Marc Aureliu, unul dintre cei mai înţelepţi oameni care au cârmuit Imperiul Roman? El a scris într-o zi în jurnal: „Astăzi voi întâlni oameni care vorbesc prea mult – oameni egoişti, egocentrişti, nerecunoscători. Dar nu voi fi surprins sau tulburat, pentru că nu-mi pot închipui o lume fără astfel de oameni."

Are sens, nu-i aşa? Dacă nu facem decât să ne văicărim din cauza nerecunoştinţei, cine este vinovat? Natura umană – sau ignoranţa noastră relativ la natura umană? Să nu ne aşteptăm la recunoştinţă. Iar dacă uneori o primim, va veni ca o surpriză încântătoare. Dacă nu o primim, nu vom fi tulburaţi.

> Iată prima idee pe care vreau să o subliniez în acest capitol: *este firesc ca lumea să uite să fie recunoscătoare; aşadar, dacă ne aşteptăm la recunoştinţă, nu ne vom alege cu nimic altceva decât cu dureri de inimă.*

Cunosc o femeie din New York care se plânge întruna că este singură. Nicio rudă nu vrea să se apropie de ea – şi nici nu-i de mirare. Dacă o vizitezi, îţi va povesti ore-n şir ce a făcut pentru nepoatele ei când erau mici: le-a îngrijit când au avut pojar, şi oreion, şi tuse măgărească; le-a dat să mănânce ani de zile; a ajutat-o pe una dintre ele să meargă la şcoala comercială şi i-a oferit celeilalte un cămin până când s-a măritat.

Vin nepoatele să o vadă? O, da, din când în când, dintr-un fel de sentiment al datoriei. Dar vizitele acestea nu le fac nicio plăcere. Ştiu că vor fi nevoite să stea şi să-i asculte ore întregi reproşurile

voalate. Vor fi tratate cu o litanie nesfârşită de plângeri amare şi de oftaturi autocompătimitoare. Iar când această femeie nu le mai poate şantaja şi teroriza pe nepoate să vină să o vadă, recurge la una din „vrăjile" ei. Face un atac de cord.

Este atacul de cord real? O, da. Doctorii spun că are „o inimă nervoasă", că suferă de palpitaţii. Dar doctorii mai spun şi că nu pot face nimic pentru ea – problema ei este de natură emoţională.

Ceea ce îşi doreşte cu adevărat această femeie este dragoste şi atenţie. Dar ea o numeşte „recunoştinţă". Şi nu va primi niciodată recunoştinţă ori dragoste, fiindcă le pretinde. Crede că i se cuvin.

Există mii de oameni asemenea ei, oameni bolnavi de „nerecunoştinţă", singurătate şi neglijare. Tânjesc să fie iubiţi; dar nu pot spera să fie iubiţi decât dacă încetează să ceară asta şi încep să reverse iubire fără speranţa de a le fi returnată.

Sună asta a pur idealism nepractic şi vizionar? Nu este. Este doar bun-simţ. Este o cale bună, prin care ne putem găsi fericirea la care tânjim. Eu ştiu. Am văzut cum s-a întâmplat în propria mea familie. Mama şi tata dădeau din bucuria de a-i ajuta pe alţii. Eram săraci – întotdeauna împovăraţi de datorii. Dar, aşa săraci cum eram, tata şi mama reuşeau să trimită bani în fiecare an la un orfelinat, Casa Creştină din Council Bluffs, Iowa. Mama şi tata nu au vizitat niciodată orfelinatul. Probabil că nimeni nu le-a mulţumit pentru daruri – în afara vreunei scrisori –, dar au fost răsplătiţi din belşug, pentru că aveau bucuria să-i ajute pe acei copii mici – fără a dori sau a aştepta în schimb recunoştinţă.

După ce am plecat de acasă, le trimiteam întotdeauna tatei şi mamei un cec de Crăciun şi îi rugam să îşi permită un pic de lux pentru ei înşişi. Dar rareori o făceau. Când veneam acasă cu câteva zile înainte de Crăciun, tata îmi spunea despre cărbunii şi alimentele cumpărate pentru vreo văduvă din oraş, care avea o mulţime de copii şi nu avea cu ce cumpăra mâncare şi combustibil. Ce bucurie primeau făcând aceste daruri – bucuria de a oferi fără a aştepta ceva în schimb!

Cred că tata s-ar fi încadrat în descrierea pe care a făcut-o Aristotel omului ideal – omul care merită cel mai mult să fie fericit. „Omul ideal", a spus Aristotel, „se bucură când face bine altora."

Iată a doua idee pe care vreau să o subliniez în acest capitol: *Dacă vrem să ne găsim fericirea, haideți să nu ne mai gândim la recunoștință și nerecunoștință și să dăruim pentru bucuria interioară de a dărui.*

Părinții își smulg părul din cauza nerecunoștinței copiilor de zece mii de ani.

Chiar și Regele Lear al lui Shakespeare a strigat: „Mai rău decât un dinte de șarpe este să ai un copil nerecunoscător!" Dar de ce ar trebui să fie copiii recunoscători – în afara cazului în care îi învățăm să fie? Nerecunoștința este naturală – asemenea buruienilor. Recunoștința este ca un trandafir. Trebuie hrănit, udat și cultivat, iubit și protejat.

Dacă ne sunt copiii nerecunoscători, a cui este vina? Poate că a noastră. Dacă nu i-am învățat niciodată să-și exprime recunoștința față de alții, cum ne putem aștepta să ne fie nouă recunoscători?

Am cunoscut un bărbat din Chicago care chiar avea motive să se plângă de nerecunoștința fiilor săi vitregi. Trudea într-o fabrică de cutii, rareori câștigând mai mult de patruzeci de dolari pe săptămână. Se însurase cu o văduvă, și ea l-a convins să împrumute bani și să-i trimită pe cei doi fii ai ei la colegiu. Din salariul lui de patruzeci de dolari pe săptămână avea de plătit mâncarea, chiria, combustibilul, hainele și împrumutul. A făcut asta timp de patru ani, muncind ca un rob, fără să se plângă vreodată.

A primit mulțumiri? Nu; soția lui găsea că toate acestea sunt de la sine înțelese – la fel și fiii ei. Nu și-au închipuit vreodată că i-ar datora ceva tatălui vitreg – nici măcar mulțumiri!

Cine a fost de vină? Băieții? Da; dar mama lor, și mai mult. Și-a zis că ar fi păcat să le împovăreze tinerețea cu un „sentiment de obligație". Nu voia ca fiii ei să „pornească în viață cu datorii". Așa că nu i-a trecut niciodată prin minte să spună: „Cât de nobil este tatăl

vostru vitreg că vă ajută să faceţi colegiul!" În schimb, a adoptat atitudinea: „Oh, dar măcar atât poate face şi el pentru voi!"

Credea că îşi protejează fiii, dar, de fapt, îi trimitea în viaţă cu ideea primejdioasă că lumea le datorează asigurarea traiului. Şi *a fost* o idee primejdioasă – pentru că unul dintre fiii ei a încercat să „se împrumute" de la un patron şi a ajuns la închisoare!

Trebuie să ţinem minte că fiii noştri sunt, într-o foarte mare măsură, ceea ce noi facem din ei. Iată, de pildă, sora mamei mele – Viola Alexander, din Minneapolis – care este un strălucit exemplu de femeie care nu a avut niciodată motive să se plângă de „nerecunoştinţa" copiilor săi. Când eram eu mic, mătuşa Viola o lua pe mama ei acasă ca să-şi arate dragostea şi să aibă grijă de ea; şi făcea acelaşi lucru pentru mama soţului ei. Pot încă, dacă închid ochii, să le văd pe cele două bătrâne stând în faţa focului la ferma mătuşii Viola. O „deranjau" pe mătuşa Viola? Oh, presupun că adesea. Dar nu ai fi putut ghici asta niciodată din atitudinea ei. Le *iubea* pe cele două bătrâne – aşa că le îngrijea, le răsfăţa şi le făcea să se simtă bine acasă la ea. În plus, mătuşa Viola avea şase copii; dar niciodată nu i-a trecut prin minte că ar fi făcut ceva deosebit de nobil sau că merita aplauze pentru că le-a luat pe cele două bătrâne în propria-i casă. Pentru ea era ceva firesc, ceva cuvenit, ceva ce voia să facă.

Unde este astăzi mătuşa Viola? Păi, este văduvă de douăzeci şi ceva de ani şi are cinci copii la casa lor – cinci gospodării separate – care „se ceartă" ca s-o împartă, s-o facă să vină să trăiască la ei acasă. Din „recunoştinţă"? Nonsens! Este dragoste – *pură dragoste*. Copiii aceştia au respirat o atmosferă de iubire, de bunătate şi de căldură umană pe toată durata copilăriei lor. Este de mirare că acum, când situaţia s-a inversat, *înapoiază* dragostea?

Să ţinem, aşadar, minte că pentru a creşte copii recunoscători trebuie să *fim* recunoscători. Să ne amintim că „ulcioarele mici au urechi mari" – şi să fim atenţi la ce spunem. Şi ca să ilustrăm asta – următoarea dată când vom fi tentaţi să minimalizăm bunătatea cuiva în prezenţa copiilor, haideţi să ne oprim. Să nu spunem niciodată: „Ia uite ce şerveţele a trimis verişoara Sue de Crăciun. Le-a croşetat

chiar ea. N-au costat-o niciun ban!" Remarca ne poate părea banală – dar copiii ascultă. Aşa că mai bine să spunem: „Uite câte ore a petrecut verişoara Sue ca să confecţioneze aceste cadouri de Crăciun! Ce drăguţ din partea ei! Să-i trimitem un bilet de mulţumire chiar acum." Astfel, copiii noştri îşi pot însuşi fără să-şi dea seama obiceiul de a lăuda şi a aprecia.

Pentru a evita resentimentele şi îngrijorarea provocate de nerecunoştinţă, iată Regula numărul 3:

A. În loc să ne facem griji din cauza nerecunoştinţei, mai bine ne-am aştepta la ea. Să ne amintim că Isus a vindecat zece leproşi într-o zi – şi numai unul I-a mulţumit. De ce ne-am aştepta la mai multă recunoştinţă decât a primit Isus?

B. Să ne amintim că singurul mod de a găsi fericirea nu este să aşteptăm recunoştinţă, ci să dăruim pentru bucuria de a dărui.

C. Să ne amintim că recunoştinţa este o trăsătură „cultivată"; aşadar, dacă vrem să avem copii recunoscători, trebuie să-i învăţăm să fie recunoscători.

15

Aţi da tot ce aveţi pe un milion de dolari?

Îl cunosc pe Harold Abbott de mulţi ani. Locuia în Webb City, Missouri. A fost lector la cursurile mele. Într-o zi, ne-am întâlnit în Kansas City şi m-a dus cu maşina până la ferma mea din Belton, Missouri. Pe drum, l-am întrebat cum de reuşea să nu îşi facă griji; şi mi-a spus o poveste plină de învăţăminte pe care nu o voi uita nicicând.

„Odinioară, îmi făceam o mulţime de griji", mi-a spus, „dar într-o zi de primăvară, prin 1934, mergeam pe strada West Dougherty din Webb City când mi-au căzut ochii pe o privelişte ce mi-a alungat toate grijile. Totul s-a întâmplat în zece secunde, dar în aceste zece secunde am învăţat mai mult despre cum să trăiesc decât învăţasem în ultimii zece ani. Vreo doi ani avusesem o băcănie în Webb City", mi-a spus Harold Abbott, continuându-şi povestea. „Nu numai că îmi pierdusem toate economiile, dar făcusem atâtea datorii, încât de-abia în şapte ani am reuşit să le returnez. Băcănia mea fusese închisă în sâmbăta precedentă; iar eu tocmai mă duceam la Banca Merchants and Miners ca să împrumut nişte bani, să mă pot duce la Kansas City să-mi caut o slujbă. Mergeam ca un om învins. Îmi pierdusem toată puterea de luptă şi încrederea. Apoi, deodată, am văzut venind pe stradă un om fără picioare. Era aşezat pe o platformă mică de lemn, echipată cu rotile. Ţinea câte o bucată de lemn în fiecare mână şi, cu ajutorul lor, înainta de-a lungul străzii. L-am întâlnit tocmai după ce

traversase strada şi încerca să se ridice cu câţiva centimetri, ca să se urce pe bordura trotuarului. În timp ce îşi înclina platforma de lemn, ochii ni s-au întâlnit. M-a salutat cu un zâmbet larg. «Bună dimineaţa, domnule. Este o dimineaţă frumoasă, nu-i aşa?» a spus cu voie bună. Stând şi privindu-l, mi-am dat seama cât eram de bogat. Aveam două picioare. Puteam să merg. Mi-a fost ruşine de autocompătimirea la care mă dedasem. Mi-am spus că dacă el poate fi fericit, vesel şi încrezător aşa, fără picioare, şi eu, care am picioare, pot fi. Simţeam deja cum mi se ridica pieptul. Intenţionasem să cer de la Banca Merchants şi Miners numai o sută de dolari. Dar acum am avut curajul să cer *două* sute. Avusesem de gând să spun că vreau să mă duc la Kansas City pentru a *încerca* să capăt o slujbă. Dar acum am anunţat, stăpân pe mine, că voiam să mă duc la Kansas City ca să îmi *iau* o slujbă. Am primit împrumutul; şi am căpătat slujba.

Acum am următoarele cuvinte lipite pe oglinda de la baie şi le citesc în fiecare dimineaţă, când mă bărbieresc:

> *Am fost trist că n-am pantofi*
> *Până am întâlnit pe stradă un om fără picioare.*"

L-am întrebat odată pe Eddie Rickenbacker care a fost cea mai mare lecţie pe care o învăţase în cele douăzeci şi una de zile, cât a rătăcit pe plute de salvare, împreună cu tovarăşii săi, pierduţi fără speranţă în Pacific. „Cea mai mare lecţie pe care am învăţat-o din acea experienţă", mi-a spus, „a fost că dacă ai destulă apă proaspătă de băut şi destulă mâncare, nu trebuie să te plângi de nimic."

În *Time,* a apărut un articol despre un sergent care fusese rănit la Guadalcanal. Lovit la gât de un fragment de glonţ, sergentul suferise şapte transfuzii de sânge. Scriindu-i un bilet doctorului, l-a întrebat: „O să trăiesc?" Doctorul a răspuns: „Da." A scris un alt bilet, întrebând: „O să pot vorbi?" Răspunsul a fost din nou afirmativ. Atunci a scris încă un bilet, spunând: „*Atunci la ce naiba îmi mai fac griji?*"

Ce-ar fi să vă opriţi chiar acum şi să vă puneţi întrebarea: „La ce naiba îmi fac griji?" Veţi descoperi, probabil, că, prin comparaţie, motivele sunt neimportante şi nesemnificative.

Cam nouăzeci la sută din lucrurile din viaţa noastră sunt bune şi cam zece la sută sunt rele. Dacă vrem să fim fericiţi, nu trebuie decât să ne concentrăm asupra celor nouăzeci la sută care sunt bune şi să le ignorăm pe cele zece la sută rele. Dacă vrem să fim îngrijoraţi şi supăraţi şi să facem ulcer la stomac, nu trebuie decât să ne concentrăm asupra celor zece la sută care sunt rele şi să le ignorăm pe cele nouăzeci la sută grozave.

Cuvintele „Gândeşte şi mulţumeşte" sunt înscrise în multe dintre bisericile cromwelliene din Anglia. Ar trebui să purtăm aceste cuvinte şi în inimă: „Gândeşte şi mulţumeşte". Să ne gândim la toate lucrurile pentru care trebuie să fim recunoscători şi să-i mulţumim lui Dumnezeu pentru toate darurile şi binecuvântările primite.

Jonathan Swift, cel care a scris *Călătoriile lui Gulliver*, a fost cel mai îngrozitor pesimist din literatura engleză. Îi părea atât de rău că s-a născut, încât se îmbrăca în negru şi postea la aniversările zilei sale de naştere; şi totuşi, în disperarea lui, acest pesimist suprem al literaturii engleze a lăudat puterile magnifice, dătătoare de sănătate, ale veseliei şi fericirii. „Cei mai buni doctori din lume", declara el, „sunt doctorul Dieta, doctorul Linişte şi doctorul Veselie."

Dispunem cu toţii de serviciile „doctorului Veselie" gratuit, în fiecare oră a zilei, dacă ne îndreptăm simplu atenţia către toate bogăţiile incredibile pe care le posedăm – bogăţii ce depăşesc cu mult comorile fabuloase ale lui Ali Baba. V-aţi vinde ambii ochi pentru un miliard de dolari? Pe cât v-aţi da cele două picioare? Mâinile? Auzul? Copiii? Familia? Însumaţi-vă avuţiile şi veţi descoperi că nu aţi vinde ceea ce aveţi pentru tot aurul strâns vreodată de familiile Rockefeller, Ford şi Morgan la un loc.

Dar oare apreciem toate acestea? A, nu! Aşa cum spunea Schopenhauer: „Rareori ne gândim la ceea ce avem, dar mereu la ceea ce ne lipseşte." Da, tendinţa de a ne gândi rareori „la ceea ce avem, dar mereu la ceea ce ne lipseşte" este cea mai mare tragedie din lume. A provocat probabil mai multă nenorocire decât toate războaiele şi bolile din istorie.

L-a făcut pe John Palmer să se transforme „dintr-un tip obişnuit, într-un bătrân morocănos" şi aproape că i-a distrus căminul. Ştiu pentru că mi-a spus-o chiar el.

Domnul Palmer locuieşte în Paterson, New Jersey. „La scurtă vreme după ce m-am întors din armată", spunea, „am început o afacere pe cont propriu. Munceam din greu zi şi noapte. Lucrurile mergeau binişor. Apoi au început necazurile. Nu puteam să procur subansambluri şi materiale. Îmi era teamă că voi fi nevoit să renunţ la afacere. Îmi făceam atâtea griji, încât m-am transformat dintr-un tip obişnuit într-un bătrân morocănos. Am devenit atât de acru şi de iritabil, încât... Ei bine, pe atunci nu ştiam; dar acum îmi dau seama că eram foarte aproape de a-mi pierde familia fericită. Şi apoi, într-o bună zi, un veteran tânăr, handicapat, care lucrează pentru mine, mi-a spus: «Johnny, ar trebui să-ţi fie ruşine. Te comporţi ca şi cum ai fi singura persoană din lume care are necazuri. Să zicem că trebuie să-ţi închizi atelierul pentru o vreme – şi ce-i cu asta? Poţi s-o iei de la capăt, când lucrurile reintră în normal. Ai atâtea motive pentru care ar trebui să fii recunoscător. Şi totuşi bodogăneşti continuu. Doamne, ce n-aş da să fiu în locul tău! Uită-te la mine, am doar un braţ şi jumătate din faţă arsă, dar nu mă plâng. Dacă nu încetezi cu bombăneala şi bodogăneala, o să-ţi pierzi nu numai afacerea, dar şi sănătatea, căminul şi prietenii!»

Aceste remarci m-au făcut să înlemnesc. M-au făcut să îmi dau seama cât de bine o duceam. Am hotărât chiar în acel moment că mă voi schimba şi voi fi din nou cel dinainte – şi aşa am făcut."

O prietenă de-a mea, Lucile Blake, a trebuit să se clatine pe marginea prăpastiei înainte de a învăţa să fie fericită pentru ce are în loc să îşi facă griji pentru ceea ce îi lipseşte.

Am cunoscut-o pe Lucile cu ani în urmă, când învăţam amândoi să scriem proză scurtă la Şcoala de Jurnalism a Universităţii Columbia. Acum câţiva ani, a suferit şocul vieţii ei. Locuia în Tucson, Arizona. Iată povestea ei, aşa cum mi-a istorisit-o:

„Trăisem într-un vârtej: studiasem orga la Universitatea din Arizona, conduceam o clinică de consultanţă psihologică în oraş şi predam un curs de cultură muzicală la Desert Willow Ranch, unde

locuiam. Mă duceam la petreceri, dansam, călăream sub lumina stelelor. Într-o dimineaţă, m-am prăbuşit. Inima! «Va trebui să stai la pat pentru un an de odihnă totală», mi-a spus doctorul. Nu m-a încurajat să cred că mă voi înzdrăveni vreodată.

La pat, un an de zile! Să fiu invalidă – ba poate chiar să mor! Eram îngrozită! De ce mi se întâmplau toate astea? Ce făcusem ca să merit aşa ceva? Am plâns şi m-am jelit. Nu puteam să mă împac cu gândul. Dar am stat în pat, aşa cum mi-a recomandat doctorul. Un vecin de-al meu, domnul Rudolf, un artist, mi-a spus: «Acum crezi că este o tragedie să stai în pat un an întreg. Dar nu-i aşa. O să ai timp să meditezi şi să te cunoşti mai bine pe tine însăţi. În câteva luni, vei evolua spiritual mai mult decât în toată viaţa.» M-am calmat şi am încercat să-mi redefinesc valorile. Am citit cărţi inspiratoare. Într-o zi, am auzit un comentator de radio spunând: «Poţi exprima numai ce există în propria-ţi conştiinţă.» Auzisem astfel de vorbe de multe ori până atunci, dar acum au pătruns în adâncul meu şi au prins rădăcini. Am hotărât să mă concentrez numai asupra gândurilor după care voiam să trăiesc: gânduri de bucurie, de fericire, de sănătate. M-am silit să trec în revistă în fiecare dimineaţa, imediat după trezire, toate lucrurile pentru care trebuia să fiu recunoscătoare. Lipsa durerilor. O fiică încântătoare. Vederea. Auzul. Muzica minunată de la radio. Timp de citit. Mâncare bună. Eram atât de voioasă şi aveam atât de mulţi vizitatori, încât doctorul a pus un afiş în care scria că nu pot avea mai mult de un vizitator o dată, şi că vizitele sunt permise numai la anumite ore.

Au trecut mulţi ani de atunci, iar acum duc o viaţă plină, activă. Sunt profund recunoscătoare pentru acel an petrecut la pat. A fost anul cel mai valoros şi mai fericit din câţi am petrecut în Arizona. Păstrez şi acum obiceiul pe care mi l-am format atunci, de a-mi număra în fiecare dimineaţă toate binecuvântările. Este una dintre averile mele cele mai preţioase. Îmi este ruşine să constat că nu am învăţat niciodată să trăiesc cu adevărat până când nu m-am temut că *am să mor.*"

Draga mea Lucile Blake, poate nu eşti conştientă de asta, dar ai învăţat aceeaşi lecţie pe care a învăţat-o doctorul Samuel Johnson cu

două sute de ani în urmă. „Obiceiul de a privi partea bună a fiecărui lucru", spunea doctorul Johnson, „valorează mai mult decât o mie de lire sterline pe an."

Trebuie să vă amintesc că aceste cuvinte au fost rostite nu de un perpetuu optimist, ci de un om care a cunoscut neliniştea, sărăcia şi foamea timp de douăzeci de ani – devenind, în cele din urmă, unul dintre cei mai eminenţi scriitori ai generaţiei sale şi cel mai recunoscut maestru în arta conversaţiei al tuturor timpurilor.

Logan Pearsall Smith a condensat multă înţelepciune în câteva cuvinte, când a spus: „Sunt două lucruri la care să ţinteşti în viaţă: primul, să obţii ce vrei; şi după aceea, să te bucuri de asta. Doar cei mai înţelepţi oameni îl realizează şi pe cel de-al doilea."

Vreţi să ştiţi cum până şi spălatul vaselor la chiuveta din bucătărie poate fi o experienţă încântătoare? Dacă da, citiţi cartea inspiratoare, de un curaj incredibil, scrisă de Borghild Dahl. Se numeşte *I Wanted to See* (*Am vrut să văd*).

Această carte a fost scrisă de o femeie care practic a fost oarbă timp de jumătate de secol. „Aveam un singur ochi", scrie ea, „iar acesta atât de acoperit de cicatrice dense, încât nu vedeam decât printr-o mică fantă din partea lui stângă. Vedeam o carte numai dacă o ţineam aproape de faţă şi îmi încordam singurul ochi cu toată puterea spre stânga."

Dar a refuzat să fie compătimită, a refuzat să fie considerată „diferită". În copilărie, voia să joace şotron cu alţi copii, dar nu vedea semnele. Aşa că după ce ceilalţi copii plecau acasă, se lungea pe pământ şi se târa cu ochii aproape de semne. Memora fiecare bucăţică a terenului pe care se jucau ea şi prietenii ei, devenind curând expertă în jocurile de alergare. Acasă citea ţinând o carte cu caractere mari atât de aproape de ochi, încât genele îi atingeau paginile. Şi-a luat două diplome universitare: o licenţă de la Universitatea din Minnesota şi un masterat în arte la Universitatea Columbia.

A început să predea în orăşelul Twin Valley, Minnesota şi a avansat până ce a devenit profesoară de jurnalism şi literatură la Colegiul Augustana din Sioux Falls, Dakota de Sud. A predat acolo

timp de treisprezece ani, ţinând prelegeri la cluburile femeilor şi vorbind la radio despre cărţi şi scriitori. „În adâncul minţii", scrie ea, „stătea mereu ascunsă teama de orbirea totală. Ca să o învinge, am adoptat o atitudine veselă, aproape hilară faţă de viaţă."

Apoi, în 1943, când avea cincizeci şi doi de ani, s-a întâmplat un miracol: o operaţie la celebra clinică Mayo. Putea acum să vadă de patruzeci de ori mai bine ca înainte.

O lume plină de încântare, nouă şi incitantă se deschidea înaintea ei. I se părea pasionant până şi spălatul vaselor la chiuveta din bucătărie. „Am început să mă joc cu spuma albă, pufoasă din chiuvetă", scrie ea. „Îmi cufund mâinile în ea şi iau un pumn de balonaşe de săpun. Îl ridic la lumină şi văd în fiecare bulă culorile strălucitoare ale unui curcubeu miniatural."

Privind pe fereastra de deasupra chiuvetei din bucătărie, a văzut „aripile negre-cenuşii ale vrăbiilor ce zburau prin ninsoarea groasă".

A fost atât de extaziată privind bulele de săpun şi vrăbiile, încât şi-a încheiat cartea cu aceste cuvinte: „Îţi mulţumesc, Doamne, Tatăl nostru din ceruri. Îţi mulţumesc."

Închipuiţi-vă că-I mulţumiţi lui Dumnezeu pentru că puteţi spăla vase şi puteţi vedea curcubee în bule şi vrăbiile zburând prin ninsoare.

Ar trebui să ne fie ruşine de noi înşine. Toată viaţa am trăit într-un tărâm de frumuseţe, dar am fost prea orbi ca să-l vedem, prea sătui ca să-l apreciem.

Dacă vrem să punem capăt grijilor şi să începem să trăim, Regula numărul 4 este:

Număraţi-vă binecuvântările – nu necazurile!

16

Găseşte-te pe tine şi fii tu însuţi: aminteşte-ţi că nu mai e altul ca tine pe lume

Am primit o scrisoare de la doamna Edith Allred din Mount Airy, Carolina de Nord: „În copilărie, eram extrem de sensibilă şi timidă", spune în scrisoare. „Am fost întotdeauna supraponderală şi obrajii mă făceau să par chiar mai grasă decât eram. Am avut o mamă de modă veche care găsea că e o prostie să faci hainele să arate drăguţ. Spunea mereu: «Dacă-s largi, se uzează, dacă-s strâmte, se rup» şi mă îmbrăca în consecinţă. Nu am mers la nicio petrecere; nu m-am distrat vreodată; şi cât am mers la şcoală, nu m-am alăturat celorlalţi copii în diferite activităţi în afara şcolii, nici măcar în cele sportive. Eram îngrozitor de timidă. Mă simţeam «altfel» decât toţi ceilalţi şi pe deplin indezirabilă.

Când am crescut, m-am măritat cu un bărbat mai în vârstă decât mine. Familia soţului meu era o familie echilibrată şi încrezătoare. Ar fi trebuit să fiu şi eu la fel, dar pur şi simplu nu eram. M-am străduit din răsputeri, dar nu am reuşit. Orice încercare pe care o făcea vreunul din ei să mă scoată din închistare nu făcea decât să mă afunde şi mai mult în cochilia mea. Am devenit nervoasă şi iritabilă. Îmi evitam toţi prietenii. Eram într-un asemenea hal, încât mă îngrozea până şi sunetul soneriei! Eram terminată. Ştiam asta; şi mi-era teamă că va descoperi şi soţul meu. Aşa că, atunci când ne aflam în public, încercam să fiu veselă şi cam exageram cu asta. Ştiam că exageram, şi zile întregi după aceea mă simţeam îngrozitor. Până la urmă, am devenit

atât de nefericită, încât nu mai vedeam ce rost are să îmi prelungesc existenţa. Am început să mă gândesc la sinucidere."

Ce anume i-a schimbat viaţa acestei femei nefericite? O simplă remarcă întâmplătoare!

„O remarcă întâmplătoare", a continuat doamna Allred, „mi-a transformat întreaga viaţă. Soacra mea vorbea într-o zi despre felul în care şi-a crescut copiii şi a spus: «Orice ar fi fost, am insistat întotdeauna să fie ei înşişi»... «Să fie ei înşişi»... Remarca aceasta m-a izbit. Într-o clipă, mi-am dat seama că toată nenorocirea mea venea doar din faptul că încercam să fiu ceea ce nu eram.

M-am schimbat peste noapte! Am început să fiu eu însămi. Am încercat să-mi studiez propria personalitate. M-am străduit să descopăr *cine eram*. Mi-am studiat punctele tari. Am învăţat tot ce s-a putut despre culori şi stiluri şi m-am îmbrăcat într-un fel care mă prindea. Mi-am dat interesul să îmi fac prieteni noi. M-am înscris într-o organizaţie – una mică – şi am înlemnit de frică atunci când m-au inclus într-un program. Dar de fiecare dată când vorbeam, căpătam un pic de curaj. Mi-a luat mult timp – dar astăzi sunt mai fericită decât aş fi crezut că este posibil. Crescându-mi propriii mei copii, i-am învăţat mereu lecţia pe care am primit-o după o experienţă atât de amară: «*Orice-ar fi, fiţi întotdeauna voi înşivă!*»"

Problema dorinţei de a fi tu însuţi este „la fel de veche precum istoria", spune doctorul James Gordon Gilkey, „şi la fel de universală precum viaţa umană". Lipsa voinţei de a fi tu însuţi constituie sursa ascunsă a multor nevroze, psihoze şi complexe. Angelo Patri a scris treisprezece cărţi şi mii de articole de ziar pe tema educaţiei copiilor; şi spune: „Nimeni nu este mai nenorocit decât acela care tânjeşte să fie altcineva şi altceva decât persoana care este, în trup şi-n minte."

Această tendinţă de a fi ceva ce nu eşti este deosebit de pregnantă la Hollywood. Sam Wood, unul dintre cei mai cunoscuţi regizori de la Hollywood, a spus că una dintre cele mai mari bătăi de cap pe care le are cu tinerii actori debutanţi este să-i facă să fie ei înşişi. Toţi vor să fie o a doua Lana Turner sau un al treilea Clark Gable. „Publicul deja i-a gustat pe aceştia", le spune neîncetat Sam Woods, „acum vrea altceva."

Înainte de a face carieră ca regizor, cu filme ca *Adio, domnule Chips* şi *Pentru cine bat clopotele?*, Sam Wood s-a ocupat mulţi ani de afaceri imobiliare şi din mâna lui au ieşit adevărate personalităţi în domeniul vânzărilor. El declară că în lumea afacerilor se aplică acelaşi principiu ca şi în lumea filmului. Nu ajungi nicăieri dacă faci pe maimuţa. Nu ai cum să fii un papagal. „Experienţa m-a învăţat", spune Sam Wood, „că este mai bine să te debarasezi cât mai iute de oamenii care pretind că sunt ceea ce nu sunt."

L-am întrebat pe Paul Boynton, pe atunci director de personal la o companie petrolieră importantă, care este cea mai mare greşeală pe care o fac solicitanţii de locuri de muncă. Era normal să ştie: avusese întrevederi cu peste şaizeci de mii de solicitanţi şi scrisese o carte intitulată *6 Ways to Get a Job* (*Şase căi de a obţine o slujbă*). Mi-a răspuns: „Cea mai mare greşeală pe care o fac oamenii atunci când solicită o slujbă este că nu sunt ei înşişi. În loc să fie sinceri, încearcă adeseori să îţi dea răspunsurile pe care ei cred că vrei să le auzi." Dar nu ţine, fiindcă nimeni nu vrea un fals. Nimeni nu îşi doreşte o monedă contrafăcută.

Fiica unui vatman a trebuit să înveţe această lecţie pe propria-i piele. Îşi dorea enorm să fie cântăreaţă, dar chipul nu o avantaja. Avea o gură mare şi dinţi ieşiţi în afară. Când a cântat prima dată în public – într-un club de noapte din New Jersey –, a încercat să-şi tragă în jos buza superioară pentru a-şi acoperi dinţii. A încercat să fie „fascinantă". Rezultatul? S-a făcut de râs. Se îndrepta spre eşec.

Totuşi, un bărbat care se afla în acel club de noapte a auzit-o cântând şi a considerat că are talent. „Uite ce-i", i-a spus direct, „te-am văzut pe scenă şi ştiu ce încerci să ascunzi. Îţi este ruşine cu dinţii tăi!" Fata a fost stingherită, dar bărbatul a continuat: „Şi ce-i cu asta? E vreo crimă să ai dinţi de cal? Nu mai încerca să-i ascunzi! Deschide gura, iar publicul te va iubi când va vedea că nu îţi este ruşine. În plus", i-a spus şiret, „s-ar putea ca tocmai dinţii ăştia pe care încerci să-i ascunzi să fie norocul tău!"

Cass Daley i-a urmat sfatul şi şi-a ignorat dantura. *De atunci înainte*, s-a gândit numai la public. A deschis larg gura şi a cântat cu atâta poftă şi bucurie, încât a devenit o mare stea de film şi vedetă radio. Alte actriţe au încercat să o copieze *pe ea*!

Celebrul William James vorbea despre oamenii care nu s-au găsit niciodată pe ei înşişi atunci când declara că omul obişnuit îşi dezvoltă numai zece la sută din capacităţile sale mentale. „În comparaţie cu ce s-ar cuveni să fim", scria el, „suntem numai pe jumătate treji. Ne folosim doar de o mică parte a resurselor noastre fizice şi mentale. Generalizând, se poate spune că fiinţele omeneşti trăiesc în cadrul unor limite aflate mult sub potenţialul lor. Posedă puteri de diverse tipuri pe care, de obicei, nu şi le folosesc."

Avem cu toţii aceste capacităţi, aşa că hai să nu mai pierdem nicio clipă făcându-ne griji că nu suntem asemenea celorlalţi. Sunteţi ceva nou pe această lume. Nu a mai existat niciodată, de la începutul timpurilor, o altă persoană exact ca dumneavoastră. Ştiinţa geneticii ne informează că sunteţi ceea ce sunteţi ca rezultat al celor douăzeci şi patru de cromozomi cu care a contribuit tatăl şi al celor douăzeci şi patru de cromozomi cu care a contribuit mama dumneavoastră. Aceşti patruzeci şi opt de cromozomi cuprind toată moştenirea dumneavoastră. În fiecare cromozom, spune Amram Scheinfeld, pot fi „zeci şi sute de gene – iar o singură genă, în unele cazuri, poate schimba întreaga viaţă a unui individ". Într-adevăr, suntem grozav şi minunat construiţi.

Chiar şi după ce mama şi tatăl dumneavoastră au devenit un cuplu, a existat doar o şansă din 300 000 de miliarde de a se naşte persoana care sunteţi dumneavoastră. Cu alte cuvinte, dacă aţi avea 300 000 de miliarde de fraţi şi surori, cu toţii ar putea fi diferiţi de dumneavoastră. Este o cifră avansată la întâmplare? Nu. Este un fapt ştiinţific. Dacă doriţi să aflaţi mai mult despre acest subiect, citiţi *You and Heredity* (*Tu şi ereditatea*) de Amram Scheinfeld.

Pot vorbi cu convingere pe tema de a fi tu însuţi fiindcă am sentimente adânci legate de ea. Ştiu ce vorbesc. Ştiu din propria-mi experienţă, amară şi costisitoare. Daţi-mi voie să vă explic: când am venit prima dată la New York din lanurile de porumb din Missouri, m-am înscris la Academia Americană de Arte Dramatice. Aspiram să devin actor. Aveam ceea ce consideram a fi o idee strălucită, o cale mai scurtă spre succes, o idee atât de simplă şi de genială, încât nu puteam pricepe cum de nu o descoperiseră alte mii de persoane ambiţioase. Iată care era ideea: aveam să studiez felul în care îşi obţin efectele actorii celebri ai vremii – John Drew, Walter Hampden şi

Otis Skinner. Apoi, aveam să imit punctele cele mai bune ale fiecăruia şi am să mă transform într-o strălucitoare şi triumfală combinaţie a tuturor. Ce prostie! Ce absurditate! Mi-am irosit ani din viaţă imitându-i pe alţii înainte de a-mi trece prin ţeasta groasă de Missouri că trebuia să fiu eu însumi, că nu aveam cum să fiu altcineva.

Această tristă experienţă ar fi trebuit să îmi dea o lecţie de neuitat. Dar nu a fost aşa. Nu cu mine. Eram prea netot. A fost nevoie s-o învăţ din nou. Peste câţiva ani, m-am apucat să scriu ceea ce speram să fie cea mai bună carte scrisă vreodată despre vorbirea în public, pentru oamenii de afaceri. Am avut despre scrierea cărţii aceeaşi idee prostească pe care o avusesem mai demult despre actorie: aveam să *împrumut* ideile altor scriitori şi aveam să le reunesc într-o singură carte – o carte care avea să conţină totul. Aşa că mi-am procurat zeci de volume despre vorbirea în public şi am petrecut un an încorporând ideile lor în manuscrisul meu. Dar până la urmă mi-am dat seama, încă o dată, că făceam o prostie. Acest ghiveci de idei ale altora era atât de sintetic, de plat, încât niciun om de afaceri n-avea să-l citească vreodată de la cap la coadă. Aşa că am aruncat la coş toată munca unui an şi am luat-o de la capăt. De astă dată mi-am spus: „Trebuie să fii Dale Carnegie, cu toate defectele şi limitările lui. Nu ai cum să fii altcineva." Aşa că am încetat să mai fiu o combinaţie de alţi oameni, mi-am suflecat mânecile şi am făcut ceea ce ar fi trebuit să fac de la bun început: am scris un manual despre vorbirea în public bazat pe propriile-mi experienţe, observaţii şi convingeri acumulate ca vorbitor şi profesor de retorică. Mi-am însuşit – pentru totdeauna, sper – lecţia învăţată de Sir Walter Raleigh. (*Nu* vorbesc despre Sir Walter care şi-a aruncat haina în noroi pentru ca regina să aibă pe ce să calce. Mă refer la Sir Walter Raleigh care a fost profesor de literatură engleză la Oxford în 1904.) „Nu pot să scriu o carte care să se poată compara cu operele lui Shakespeare, dar pot să scriu o carte a mea."

Fiţi dumneavoastră înşivă. Luaţi în considerare sfatul înţelept pe care i l-a dat Irving Berlin răposatului George Gershwin. Când Berlin şi Gershwin s-au cunoscut, Berlin era celebru, în timp ce Gershwin era doar un tânăr compozitor care muncea pentru treizeci de dolari pe săptămână în Tin Pan Alley. Berlin, impresionat de talentul lui Gershwin, i-a oferit acestuia o slujbă de secretar muzical, cu un

salariu de aproape trei ori mai mare decât cel pe care îl avea. „Dar nu accepta slujba", l-a sfătuit Berlin. „Dacă o iei, s-ar putea să devii un Berlin de mâna a doua. Dar dacă insişti să fii tu însuţi, vei deveni într-o bună zi un Gershwin de mâna-ntâi."

Gershwin a luat în seamă acest avertisment şi s-a transformat, încetul cu încetul, într-unul dintre cei mai semnificativi compozitori americani ai generaţiei sale.

Charlie Chaplin, Will Rogers, Mary Margaret McBride, Gene Autry şi alte milioane de oameni au fost nevoiţi să înveţe această lecţie din propria lor experienţă – la fel ca şi mine.

Când Charlie Chaplin a debutat în film, regizorul a insistat ca Chaplin să îl imite pe un comic german popular în acea vreme. Charlie Chaplin nu a ajuns nicăieri până ce nu şi-a exprimat propria personalitate. Bob Hope a avut o experienţă asemănătoare: a cântat şi a dansat ani de zile fără niciun succes – până când s-a apucat de satiră şi a început să fie el însuşi. Will Rogers a învârtit ani întregi o funie într-un vodevil, fără să rostească măcar o vorbă. Nu a ajuns nicăieri până ce nu şi-a descoperit darul unic pentru umor şi a început să vorbească în timp ce îşi învârtea funia.

Când Mary Margaret McBride şi-a început cariera radiofonică, a vrut să fie un fel de comediantă irlandeză, dar nu a avut succes. Când s-a hotărât să fie doar ceea ce era – o fată simplă de la ţară, din Missouri – a devenit una dintre cele mai populare vedete de radio din New York.

Când Gene Autrey a încercat să se descotorosească de accentul texan, s-a îmbrăcat ca orăşenii şi a pretins că este din New York – nu a reuşit decât să facă lumea să-i râdă pe la spate. Dar când şi-a luat banjo-ul şi s-a apucat să cânte baladele cowboy-ilor, Gene Autrey s-a lansat într-o carieră care l-a făcut cel mai popular cowboy din filme şi de la radio.

Sunteţi ceva nou pe această lume. Bucuraţi-vă de asta. Profitaţi cât mai mult de ceea ce v-a dat natura. La o ultimă analiză, toată arta este autobiografică. Puteţi cânta doar ceea ce sunteţi. Puteţi picta doar ceea ce sunteţi. Trebuie să fiţi ceea ce aţi devenit datorită experienţei, mediului şi eredităţii. La bine şi la rău, trebuie să vă cultivaţi grădina proprie. La bine şi la rău, trebuie să cântaţi la propriul instrument în orchestra vieţii.

După cum spunea Emerson în eseul său despre „*Sprijinul de sine*": „Vine o vreme în educaţia oricărui om când ajunge la convingerea că invidia înseamnă ignoranţă; că imitaţia este sinucidere; că ar trebui să se mulţumească doar cu propria-i persoană, la bine sau la rău; că deşi vastul univers este plin de lucruri bune, nu o să capete niciun bob de grâu decât prin truda depusă pe bucata de pământ pe care o are de arat. Puterea care stă în el este o a doua natură, şi nimeni în afara lui nu ştie de ce este în stare, nici chiar el până ce nu încearcă."

Asta a spus Emerson. Dar iată cum a exprimat-o un poet – răposatul Douglas Malloch:

Dacă nu poţi fi un pin în vârful dealului,
Fii un tufiş în vale. Fii însă
Cel mai bun tufiş de pe marginea pârâului;
Fii o tufă, dacă nu poţi fi un copac.

Dacă nu poţi fi un tufiş, fii un fir de iarbă,
Şi un drum va fi fericit;
Dacă nu poţi fi păstrăv, atunci fii doar un biban –
Dar cel mai vioi biban din tot lacul!

Nu putem fi toţi căpitani, trebuie să fim echipaj,
E treabă pentru noi toţi aici.
Sunt munci grele şi munci uşoare,
Iar sarcina pe care o avem e chiar lângă noi.

Dacă nu poţi fi drum, fii atunci o potecă,
Dacă nu poţi fi soare, fii o steluţă;
Nu prin mărime o să câştigi sau o să dai greş –
Fii cel mai bun în ceea ce eşti!

Pentru a cultiva o atitudine mentală care ne va aduce linişte şi ne va alunga grijile, iată Regula numărul 5:

Să nu îi imităm pe alţii.
Să ne găsim pe noi înşine şi să fim noi înşine.

17
Dacă ai o lămâie, fă o limonadă

În timp ce scriam această carte, am trecut într-o zi pe la Universitatea din Chicago şi l-am întrebat pe rector, Robert Maynard Hutchins, cum face să nu fie îngrijorat. Mi-a răspuns: „Am încercat totdeauna să urmez sfatul pe care mi l-a dat răposatul Julius Rosenwald, preşedinte al Sears Roebuck and Company: «Când ai o lămâie, fă o limonadă.»"

Asta face un mare educator. Dar prostul face exact pe dos. Dacă descoperă că viaţa i-a dat o lămâie, se dă bătut şi spune: „Sunt terminat. Asta mi-e soarta. Nu am nicio şansă." Apoi se înverşunează împotriva întregii lumi şi se complace într-o orgie de autocompătimire. Dar când înţeleptului i se dă o lămâie, acesta spune: „Ce lecţie pot să învăţ din această nenorocire? Cum îmi pot îmbunătăţi situaţia? Cum pot să fac o limonadă din lămâia asta?"

După ce a studiat timp de o viaţă oamenii şi rezervele lor ascunse de putere, marele psiholog Alfred Adler a declarat că una dintre caracteristicile uimitoare ale fiinţelor umane este „puterea lor de a transforma un minus într-un plus".

Iată povestea interesantă şi stimulatoare a unei femei pe care o cunosc şi care a făcut exact acest lucru. Numele ei este Thelma Thompson. „În timpul războiului", mi-a spus ea, povestindu-mi propria-i experienţă, „soţul meu era cantonat într-o tabără de antrenament a armatei din apropierea deşertului Mojave din

California. M-am dus să locuiesc acolo, ca să fiu aproape de el. Uram acel loc. Îl detestam. Nu mă simţisem niciodată atât de nenorocită. Soţul meu a primit ordinul să plece la manevre în deşertul Mojave, iar eu am rămas singură în coliba mea. Căldura era insuportabilă 125°F (aprox. 50°C) la umbra cactusului. Niciun suflet cu care să schimbi o vorbă. Vântul bătea necontenit şi toată mâncarea pe care o mâncam, ba chiar şi aerul pe care îl respiram, erau pline de nisip, nisip, nisip!

Eram profund deznădăjduită şi îmi părea atât de rău de mine însămi, încât le-am scris părinţilor mei. Le-am spus că mă dau bătută şi că mă întorc acasă. Le-am spus că nu mai puteam rezista nicio clipă. Mai bine aş fi stat la închisoare! Tata mi-a răspuns la scrisoare cu numai două rânduri – două rânduri care îmi vor răsuna veşnic în memorie –, două rânduri care mi-au schimbat viaţa:

Doi oameni au privit afară printre gratiile închisorii,
Unul a văzut noroiul, celălalt a văzut stelele.

Am citit şi am recitit aceste două rânduri. Mi-a fost ruşine de mine însămi. M-am hotărât să descopăr partea bună a situaţiei mele; aveam să caut stelele.

M-am împrietenit cu indigenii şi reacţia lor m-a uimit. Când m-am arătat interesată de ţesut şi de olărit, mi-au dăruit obiectele lor preferate, pe care refuzaseră să le vândă turiştilor. Am studiat formele fascinante ale cactuşilor şi ale arborilor yucca. Am învăţat despre câinii de preerie, am privit asfinţiturile în deşert şi am căutat scoici rămase acolo de acum trei milioane de ani, de pe când nisipurile deşertului fuseseră un fund de ocean.

Ce anume mi-a declanşat această schimbare uimitoare? Deşertul Mojave nu se schimbase. Însă eu da. Îmi schimbasem atitudinea mentală. Şi, făcând asta, am transformat o experienţă îngrozitoare într-una dintre cele mai fascinante aventuri ale vieţii mele. Eram stimulată, incitată de această nouă lume pe care o descoperisem. Atât de incitată încât am scris o carte despre ea – un roman publicat sub titlul *Bright Ramparts* (*Metereze luminoase*). Am privit afară printre zăbrelele închisorii pe care singură mi-o clădisem şi am găsit stelele."

Thelma Thompson, ai descoperit un vechi adevăr, pe care grecii îl ştiau cu cinci sute de ani înainte de naşterea lui Cristos: „Cele mai bune lucruri sunt cele mai grele."

Harry Emerson Fosdick l-a repetat în secolul XX: „Fericirea nu este mai ales plăcere; ci este mai ales victorie." Da, victoria care vine dintr-un sentiment de realizare, de triumf, de transformare a lămâilor noastre în limonadă.

Am vizitat odată un fermier fericit din Florida, care făcuse limonadă până şi dintr-o lămâie otrăvită. După ce şi-a cumpărat ferma, fusese descurajat. Terenul era atât de prost, că nu putea nici să producă fructe, nici să crească porci. Doar stejarilor pitici şi şerpilor cu clopoţei le pria acolo. Apoi i-a venit o idee. Avea să-şi transforme punctul slab într-unul puternic. Avea să valorifice şerpii. Spre uimirea tuturor, s-a apucat să facă conserve din carne de şarpe. Când m-am oprit să-l vizitez acum câţiva ani, am descoperit că turiştii nu conteneau să vină să-i vadă ferma de şerpi, cam douăzeci de mii pe an. Afacerea era înfloritoare. Veninul şerpilor era expediat laboratoarelor care produceau substanţe antiveninoase, pieile şerpilor erau vândute la preţuri mari fabricilor de pantofi şi poşete de damă. Conservele de carne erau livrate clienţilor din toată lumea. Am cumpărat o carte poştală cu imaginea fermei şi am expediat-o de la oficiul poştal al satului care fusese rebotezat „Şarpele cu clopoţei, Florida", în cinstea unui om care transformase o lămâie otrăvită într-o limonadă dulce.

Călătorind de-a lungul şi de-a latul ţării de atâtea ori, am avut prilejul să întâlnesc zeci de bărbaţi şi femei care şi-au demonstrat „puterea de a transforma un minus într-un plus".

William Bolitho, autorul cărţii *Twelve Against the Gods* (*Doisprezece împotriva zeilor*), s-a exprimat astfel: „În viaţă, cel mai important lucru nu este fructificarea câştigurilor. Orice prost poate face asta. Cu adevărat important este să profiţi de pe urma pierderilor. Pentru asta e nevoie de inteligenţă; şi prin asta se deosebeşte un înţelept de un prost."

Bolitho a rostit aceste cuvinte după ce îşi pierduse un picior într-un accident feroviar. Dar cunosc şi un om care nu-şi poate folosi

niciunul dintre picioare şi şi-a transformat minusul într-un plus. Se numeşte Ben Fortson. L-am întâlnit într-un ascensor dintr-un hotel din Atlanta, Georgia. Intrând în ascensor, l-am remarcat pe acest bărbat cu înfăţişare veselă aşezat într-un scaun cu rotile într-un colţ. Când liftul s-a oprit la etajul lui, m-a rugat politicos să îi fac loc ca să poată trece cu scaunul. „Îmi pare atât de rău", mi-a zis, „că vă deranjez" şi un zâmbet cald i-a luminat faţa în timp ce spunea asta.

După ce am ieşit din lift şi m-am dus în camera mea, nu m-am mai putut gândi la altceva în afară de acest voios olog. Aşa că am luat legătura cu el şi l-am rugat să îmi spună povestea lui.

„S-a întâmplat în 1929", mi-a spus cu un zâmbet. „Am ieşit să tai nişte crengi de hickory ca să fac araci în grădină. Încărcasem crengile în Fordul meu şi mă întorceam acasă. La un moment dat, un buştean a alunecat sub maşină şi a blocat mecanismul de direcţie chiar în clipa când făceam un viraj strâns. Maşina s-a răsturnat peste un parapet şi m-a aruncat într-un copac. M-am lovit la şira spinării şi am paralizat.

Aveam douăzeci şi patru de ani la vremea aceea, şi de atunci nu am mai făcut niciun pas."

În vârstă de douăzeci şi patru de ani, condamnat să stea într-un scaun cu rotile pentru tot restul vieţii! L-am întrebat cum de reuşise să accepte situaţia cu atât de mult curaj, şi mi-a răspuns: „Nu am reuşit." Mi-a spus că a tunat şi a fulgerat. Şi-a deplâns soarta. Dar odată cu scurgerea anilor, a descoperit că toată revolta nu îi aducea nimic altceva decât amărăciune. „Am înţeles până la urmă", mi-a spus, „că alţi oameni sunt amabili şi politicoşi cu mine. Aşa că măcar atât puteam face, să fiu amabil şi politicos cu ei."

L-am întrebat dacă mai simţea, după atâţia ani, că accidentul a fost o nenorocire îngrozitoare, şi mi-a răspuns prompt: „Nu." Mi-a zis: „Îmi pare aproape bine că s-a întâmplat." Mi-a spus că după ce şi-a revenit din starea de şoc a încetat să mai aibă resentimente, a început să trăiască într-o lume diferită. A început să citească şi şi-a dezvoltat gustul pentru literatura bună. În paisprezece ani, mi-a spus, a citit cel puţin o mie patru sute de cărţi; şi aceste cărţi i-au deschis noi orizonturi şi i-au făcut viaţa mai bogată decât ar fi crezut că este posibil.

A început să asculte muzică bună; iar acum este fermecat de marile simfonii, care înainte l-ar fi plictisit. Dar cea mai mare schimbare a constat în faptul că a avut timp să gândească. „Pentru prima dată în viaţă", mi-a zis, „am fost în stare să privesc lumea şi să capăt un adevărat simţ al valorilor. Am început să înţeleg că multe din lucrurile după care tânjeam înainte erau lipsite de orice valoare."

Ca rezultat al lecturii, a devenit interesat de politică, a studiat chestiuni publice, a ţinut discursuri din scaunul cu rotile! A ajuns să cunoască oamenii, iar oamenii au ajuns să-l cunoască pe el. Şi – tot în scaunul cu rotile – a devenit secretar de stat al statului Georgia!

În timp ce ţineam orele de educaţie pentru adulţi la New York, am descoperit că unul dintre cele mai mari regrete ale majorităţii adulţilor este că nu au urmat o facultate. Par să creadă că lipsa educaţiei superioare este un handicap. Eu ştiu că acest lucru nu este neapărat adevărat, deoarece cunosc mii de oameni de succes care nu au urmat mai mult decât liceul. Aşa că le spun adesea acestor studenţi povestea unui om pe care-l cunosc şi care nu şi-a terminat nici măcar cursurile elementare. A crescut într-o sărăcie lucie. Când i-a murit tatăl, prietenii au pus mână de la mână ca să cumpere coşciugul în care l-au îngropat. După moartea tatălui, mama sa a lucrat într-o fabrică de umbrele zece ore pe zi, luând de lucru şi pentru acasă, unde muncea seară de seară până la ora unsprezece.

Băiatul crescut în aceste condiţii a început să joace teatru de amatori la un club al bisericii. A fost atât de încântat încât s-a hotărât să vorbească pentru public. Astfel, a ajuns în politică. Pe la treizeci de ani a fost ales printre reprezentanţii statului New York. Era însă lamentabil de puţin pregătit pentru o asemenea responsabilitate. De fapt, mi-a declarat sincer că nu ştia despre ce era vorba. Studia proiectele lungi şi complicate de legi pe care ar fi trebuit să le voteze – dar, în ceea ce îl privea, toate aceste proiecte ar fi putut la fel de bine să fie scrise în limba indienilor Choctaw. A fost îngrijorat şi nedumerit când a fost ales membru al comitetului pentru păduri, pentru că el nici măcar nu pusese vreodată piciorul într-o pădure. La fel de îngrijorat şi de nedumerit a fost când a devenit membru al Comisiei bancare, când el nici măcar nu deschisese un cont la o bancă. El

însuşi mi-a spus că era atât de descurajat, încât îi venea să demisioneze, dar i-a fost ruşine să îşi recunoască înfrângerea în faţa mamei sale. Disperat, s-a hotărât să studieze şaisprezece ore pe zi şi să-şi transforme lămâia ignoranţei într-o limonadă a cunoaşterii. Făcând asta, s-a transformat dintr-un politician local într-o figură naţională şi a devenit atât de remarcabil, încât *New York Times* l-a numit „cel mai iubit cetăţean al New York-ului".

Vorbesc despre Al Smith.

La zece ani după ce Al Smith şi-a început programul de autoeducare politică, a devenit cea mai mare autoritate în viaţă a guvernului statului New York. A fost ales guvernator al statului New York pentru patru mandate – la acea vreme un record neatins încă de altcineva. În 1928, a candidat la preşedinţie din partea Partidului Democrat. Şase mari universităţi – inclusiv Columbia şi Harvard – i-au conferit titluri onorifice acestui om care nu a trecut niciodată de şcoala elementară.

Al Smith însuşi mi-a spus că toate aceste lucruri nu s-ar fi întâmplat nicicând dacă nu ar fi muncit şaisprezece ore pe zi ca să-şi transforme minusul într-un plus.

Nietzsche consideră că este superior omul care „nu numai că înfruntă greutăţile, dar le şi iubeşte".

Cu cât mai mult am studiat carierele unor oameni realizaţi, cu atât am devenit mai convins că un număr surprinzător de mare dintre aceştia au reuşit datorită faptului că au pornit cu handicapuri care i-au îndemnat la mai multe strădanii şi la recompense pe măsură. După cum spunea William James: „Tocmai infirmităţile noastre ne ajută pe neaşteptate."

Da, este foarte probabil că Milton pentru că a fost orb a scris o poezie mai bună, iar Beethoven pentru că a fost surd a compus o muzică mai bună.

Strălucita carieră a Helenei Keller a fost inspirată şi a devenit posibilă datorită faptului că a fost oarbă şi surdă.

Dacă Ceaikovski nu ar fi fost frustrat – şi împins în pragul sinuciderii de tragica lui căsnicie –, dacă propria-i viaţă nu ar fi fost patetică, probabil că nu ar fi putut niciodată compune nemuritoarea simfonie *Patetica*.

Dacă Dostoievski şi Tolstoi nu ar fi trăit vieţi chinuite, probabil că nu şi-ar fi scris niciodată nemuritoarele romane.

„Dacă nu aş fi fost un asemenea invalid", scria omul care a schimbat concepţia ştiinţifică despre viaţa pe Pământ –, „dacă nu aş fi fost un asemenea invalid, nu aş fi putut face toată munca pe care am realizat-o." Aceasta a fost confesiunea lui Charles Darwin legată de infirmităţile care l-au ajutat într-un chip neaşteptat.

Chiar în ziua în care Darwin se năştea în Anglia, un alt copil se năştea într-o căruţă de lemn din pădurile din Kentucky. Şi el a fost ajutat de infirmităţile sale. Numele lui a fost Lincoln – Abraham Lincoln. Dacă ar fi crescut într-o familie aristocratică şi ar fi studiat dreptul la Harvard şi ar fi avut o căsnicie fericită, probabil că nu ar fi găsit niciodată în străfundurile inimii cuvintele obsedante pe care le-a rostit la Gettysburg, nici poemul sacru pe care l-a rostit la a doua sa inaugurare – cele mai frumoase şi mai nobile fraze rostite vreodată de un cârmuitor al oamenilor: „Cu răutate faţă de nimeni; bunătate pentru toţi..."

Harry Emerson Fosdick spune în cartea sa *The Power to See It Through* (*Puterea de a înţelege*): „Există un proverb scandinav pe care unii dintre noi l-am putea considera o zeflemea la adresa vieţilor noastre: «Vântul de nord i-a făcut pe vikingi.» De unde ne-a venit ideea că doar traiul sigur şi plăcut, absenţa dificultăţilor şi confortul tihnei i-au făcut pe oameni buni sau fericiţi? Dimpotrivă, cei ce îşi plâng de milă continuă să îşi plângă de milă şi atunci când sunt aşezaţi pe o pernă moale, dar dintotdeauna în istorie caracterul şi fericirea au fost dobândite de oameni în tot felul de împrejurări, bune, rele şi oarecare, prin asumarea responsabilităţii personale. Deci, repet, vântul de nord i-a făcut pe vikingi."

Să zicem că suntem atât de descurajaţi, încât nu mai sperăm că ne-am mai putea transforma vreodată lămâile în limonadă – iată atunci două motive pentru care merită, oricum, să încercăm – două motive pentru care avem numai de câştigat şi nimic de pierdut.

Motivul unu: Am putea izbândi.

Motivul doi: Chiar dacă nu izbândim, simpla încercare de a ne transforma minusul într-un plus ne va face să privim înainte, şi nu

înapoi; ne va înlocui gândurile negative cu gânduri pozitive; va elibera energie creatoare şi ne va îndemna să fim atât de ocupaţi, încât să nu mai avem nici timp, nici chef să jelim ceea ce a fost şi s-a dus pentru totdeauna.

Odată, în timpul unui concert la Paris, celebrului violonist Ole Bull i s-a rupt o coardă a viorii. Dar Ole Bull şi-a terminat pur şi simplu melodia pe trei corzi. „Asta-i viaţa", spune Harry Emerson Fosdick, „ţi se rupe o coardă şi termini pe trei corzi."

Asta nu e doar viaţă. Este mai mult decât atât. Este viaţa triumfătoare!

Dacă aş avea această putere, aş încrusta în bronz pentru eternitate aceste cuvinte ale lui William Bolitho şi le-aş atârna în toate şcolile din lume:

> Cel mai important lucru în viaţă nu este să fructificăm câştigurile. Orice prost poate face asta. Cu adevărat important este să profiţi de pe urma pierderilor. Pentru aceasta este nevoie de inteligenţă; şi prin aceasta se deosebeşte un om înţelept de un om prost.

Aşadar, pentru a cultiva o atitudine mentală care ne va aduce linişte şi fericire, să facem ceva aflat în legătură cu Regula numărul 6:

> **Când soarta ne dă o lămâie, să încercăm să facem o limonadă.**

18

Cum să vă vindecaţi de depresie în paisprezece zile

Când am început să scriu această carte, am oferit un premiu de două sute de dolari pentru cea mai folositoare şi mai inspiratoare poveste adevărată pe tema „Cum mi-am învins grijile".

Cei trei membri ai juriului pentru acest concurs au fost: Eddie Rickenbacker, preşedinte al Easter-Air Lines, dr. Stewart W. McClelland, preşedinte al Universităţii Lincoln Memorial şi H.V. Kaltenborn, analist de ştiri la radio. Am primit însă două poveşti atât de frumoase, încât juriului i-a fost imposibil să aleagă una dintre ele. Aşa că am împărţit premiul. Iată una dintre povestioarele care au luat premiul întâi: povestea lui C.R. Burton (care a lucrat la Whizzer Motor Sales în Springfield, Missouri).

„La nouă ani, mi-am pierdut mama, iar la doisprezece, tatăl", mi-a scris domnul Burton. „Tata a murit, dar mama a plecat pur şi simplu din casă acum nouăsprezece ani; şi de atunci nu am mai văzut-o. Nici pe cele două surori mai mici, pe care le-a luat cu ea. Tata a murit într-un accident, la trei ani după plecarea mamei. Cumpărase, împreună cu un partener, o cafenea într-un orăşel din Missouri; şi în timp ce tata era plecat într-o călătorie de afaceri, partenerul lui a vândut cafeneaua pe bani gheaţă şi a fugit. Un prieten i-a telegrafiat tatei să se întoarcă repede acasă; iar în graba lui, tata a făcut un accident de maşină la Salinas, Kansas, şi a murit. Două surori ale tatălui meu, sărace, bătrâne şi bolnave, i-au luat

acasă la ele pe trei dintre copii. Nimeni nu ne-a vrut pe mine şi pe frăţiorul meu. Am fost lăsaţi la mila oraşului. Eram îngroziţi de faptul că o să fim numiţi orfani şi că vom fi trataţi ca orfani. Temerile noastre s-au adeverit curând. Am locuit pentru câtăva vreme la o familie săracă din oraş. Dar timpurile erau grele şi capul familiei şi-a pierdut slujba, aşa că nu şi-au mai putut permite să mă întreţină. Apoi domnul şi doamna Loftin m-au luat să trăiesc cu ei, la ferma pe care o aveau la unsprezece mile de oraş. Domnul Loftin avea şaptezeci de ani şi era ţintuit la pat de zona zoster. Mi-a spus că puteam sta acolo «atâta timp cât nu mint̨eam, nu furam şi făceam ce mi se spunea». Aceste trei porunci au devenit Biblia mea. Le-am respectat cu stricteţe. Am început şcoala, dar prima săptămână am stat acasă, urlând ca un copil mic. Ceilalţi colegi se luaseră de mine, au făcut haz de nasul meu mare, mi-au spus că sunt prost şi m-au numit «Orfanul». Am fost atât de jignit, încât am vrut să mă bat cu ei; dar dl Loftin, fermierul care mă luase la el, mi-a spus: «Ţine minte mereu că un om cu adevărat mare ştie să evite o luptă, nu sare la bătaie.» Nu m-am bătut până în ziua în care un copil a luat nişte găinaţ de pui din curtea şcolii şi mi l-a aruncat în faţă. L-am bătut măr; şi mi-am făcut câţiva prieteni. Mi-au spus că o căutase cu lumânarea.

Eram mândru de o şapcă nouă pe care mi-o cumpărase doamna Loftin. Într-o zi, o fată mai mare mi-a smuls-o de pe cap, mi-a umplut-o cu apă şi mi-a stricat-o. Mi-a spus că a făcut asta pentru ca «apa să-mi ude ţeasta groasă, ca să nu mi se încingă creierul».

Nu am plâns niciodată la şcoală, dar acasă îmi dădeam drumul. Apoi, într-o zi, doamna Loftin mi-a dat un sfat cu ajutorul căruia am scăpat de toate necazurile şi mi-am transformat duşmanii în prieteni. Mi-a spus: «Ralph, n-or să te mai tachineze şi n-or să te mai numească orfan dacă le arăţi interes şi văd cât de mult poţi face pentru ei.» I-am urmat sfatul. M-am pus pe învăţat; şi în ciuda faptului că ajunsesem în fruntea clasei, nu am fost niciodată invidiat, pentru că făceam tot ce îmi stătea în putinţă să-i ajut.

Am ajutat mai mulţi băieţi să-şi facă temele şi compunerile. Unora le-am scris complet referatele. Unui coleg îi era ruşine să afle părinţii că îl ajutam. Aşa că îi spunea mamei sale că se ducea la

vânătoare de oposumi. Apoi venea la ferma domnului Loftin şi îşi lega câinii în hambar, în timp ce eu îl ajutam la lecţii. Am scris rezumate pentru un băiat şi am petrecut multe seri ajutând-o pe una dintre fete la matematică.

Apoi, moartea a lovit comunitatea noastră. Doi fermieri în vârstă au murit şi o femeie a fost părăsită de soţul ei. Am rămas singurul bărbat în patru familii. Le-am ajutat pe văduve timp de doi ani. În drum către şi de la şcoală, mă opream la fermele lor, le tăiam lemne, le mulgeam vacile, le hrăneam şi le adăpam vitele. În loc să fiu blestemat, acum eram binecuvântat. Eram acceptat ca prieten de toată lumea. Toţi mi-au arătat adevăratele lor sentimente când m-am întors acasă, după armată. Peste două sute de fermieri au venit să mă vadă în prima zi. Câţiva parcurseseră pentru asta optzeci de mile, şi preocuparea lor pentru mine era cu adevărat sinceră. Pentru că am fost fericit să-i ajut pe alţii, acum am puţine griji; şi nimeni nu mi-a mai spus «Orfanul» de treisprezece ani încoace."

Bravo lui C. R. Burton! Ştie cum să-şi facă prieteni! Şi ştie şi cum să-şi învingă grijile şi să se bucure de viaţă.

La fel a făcut răposatul doctor Frank Loope din Seattle, Washington. A fost invalid timp de douăzeci şi trei de ani. Artrită. Şi totuşi, Stuart Whithouse de la *Seattle Star* mi-a scris, spunând: „I-am luat multe interviuri doctorului Loope; şi *n-am văzut vreodată om mai puţin egoist şi care să ia mai mult de la viaţă*."

Cum a reuşit să ia acest invalid ţintuit la pat atât de mult de la viaţă? Vă acord două încercări ca să ghiciţi. Plângându-se şi criticând? Nu... Complăcându-se în autocompătimire şi pretinzând să fie centrul atenţiei şi grijii tuturor? Nu... De două ori greşit. A făcut-o adoptând drept slogan motto-ul prinţului de Wales: „*Ich dien*" („Eu slujesc"). A strâns numele şi adresele altor invalizi şi i-a înveselit atât pe ei, cât şi pe sine, scriind scrisori vesele şi încurajatoare. De fapt, a organizat un club de corespondenţă pentru invalizi şi i-a făcut să-şi scrie unii altora. În cele din urmă, a fondat o organizaţie denumită Societatea Celor Închişi în Casă.

Stând întins în pat, a scris în medie o mie patru sute de scrisori pe an şi a adus bucurie multor mii de invalizi cu aparatele de radio şi cărţile pe care le-a procurat pentru cei obligaţi să stea în casă.

Care a fost principala diferenţă dintre dr. Loope şi mulţi alţi oameni? Doar aceasta: dr. Loope a avut strălucirea interioară a celui care are un scop, o misiune. A avut bucuria de a şti că slujea unei idei mult mai nobile şi mai însemnate decât el însuşi. Asta, în loc să fie, după formula lui Shaw: „un mic bulgăre de egoism, de boli şi necazuri, care se plânge că lumea nu are ca unic scop fericirea lui".

Iată cea mai uimitoare afirmaţie, din câte am citit eu, scrisă de un psihiatru. A fost făcută de Alfred Adler. Acesta spunea pacienţilor care sufereau de melancolie: „Vă puteţi vindeca în paisprezece zile dacă urmaţi această prescripţie. Încercaţi să vă gândiţi în fiecare zi cum puteţi face o plăcere cuiva."

Această declaraţie sună atât de incredibil, încât simt că este nevoie să o explic citând două pagini din splendida carte a doctorului Adler – *Ce ar trebui să însemne viaţa pentru dumneavoastră*:

> Melancolia este ca o supărare de lungă durată, ca un reproş făcut altora, deşi scopul este de a câştiga grija, simpatia şi sprijinul celorlalţi; pacientul pare deprimat numai din cauza propriei vinovăţii. Prima amintire a unui melancolic este, în general, ceva de genul: „Îmi amintesc că am vrut să mă întind pe canapea, dar fratele meu stătea pe ea. Am plâns atât de mult, încât a trebuit să plece."
>
> Melancolicii sunt adesea înclinaţi să se răzbune sinucigându-se, iar prima grijă a doctorilor este să evite să le ofere o scuză pentru sinucidere. Eu însumi încerc să eliberez întreaga tensiune propunându-le, ca primă regulă a tratamentului: „Nu faceţi niciodată ceva ce nu vă place." Pare un sfat modest, dar cred că ajunge la rădăcina întregului necaz. Dacă un melancolic face ce vrea, pe cine mai poate el acuza? Pentru ce s-ar mai răzbuna? „Dacă vrei să mergi la teatru", îi spun, „sau în vacanţă, fă-o. Dacă îţi dai seama pe drum că nu mai ai chef, opreşte-te." Este cea mai bună situaţie în care s-ar putea afla cineva. Dă satisfacţie străduinţei sale de a avea superioritate. Este asemenea lui

Dumnezeu şi poate face ce vrea. Pe de altă parte, nu se potriveşte prea bine cu stilul lui de viaţă. El vrea să domine şi să-i acuze pe alţii, dar dacă ei sunt de acord cu el, nu mai are cum să-i domine. Această regulă duce la o mare eliberare şi nu s-a întâmplat niciodată ca unul din pacienţii mei să se sinucidă.
În general, pacientul răspunde: „Dar nu-mi place să fac nimic." Sunt pregătit pentru acest răspuns, fiindcă l-am auzit atât de des. „Atunci, abţine-te de la ceea ce îţi displace", îi spun. Uneori, el răspunde, totuşi: „Aş vrea să stau toată ziua în pat." Ştiu că dacă îi voi permite asta, el nu va mai dori s-o facă. Ştiu că dacă îi pun piedici, va porni un război. Aşa că încuviinţez întotdeauna.
Aceasta este una dintre reguli. O alta atentează chiar mai direct la stilul de viaţă. Le spun: *„Poţi să te vindeci în paisprezece zile dacă urmezi această recomandare: încearcă să te gândeşti în fiecare zi cum poţi face cuiva o plăcere."* Să vedeţi ce înseamnă asta pentru ei. Sunt preocupaţi de gândul: „Cum pot să dau cuiva bătaie de cap?" Răspunsurile lor sunt foarte interesante. Unii spun: „O să-mi fie uşor. Asta am făcut toată viaţa." N-au făcut-o niciodată. Le cer să se gândească mai bine. Nu se gândesc mai bine. Le spun: „Poţi folosi timpul pierdut atunci când nu poţi dormi gândindu-te la cum să-i faci cuiva plăcere, şi astfel vei face un mare pas spre însănătoşire." Când îi văd a doua zi, îi întreb: „Te-ai gândit la ce ţi-am sugerat?" Îmi răspund: „Aseară am adormit de cum m-am aşezat în pat." Toate acestea trebuie făcute, desigur, cu modestie, prietenește, fără un aer de superioritate.
Alţii răspund: „N-aş putea face asta vreodată. Sunt atât de îngrijorat!" Le spun: „Fă-ţi griji în continuare; dar în acelaşi timp te poţi gândi din când în când şi la alţii." Vreau să le canalizez mereu interesul asupra semenilor lor. Mulţi spun: „De ce le-aş face o plăcere altora? Ceilalţi nu încearcă să-mi facă pe plac." „Trebuie să te gândeşti la sănătatea ta", le răspund. „Ceilalţi vor suferi mai târziu." Extrem de rar se întâmplă ca un pacient să răspundă: „M-am gândit bine la ce mi-ai sugerat." Toate eforturile mele sunt dedicate sporirii interesului social al

pacientului. Ştiu că adevăratul motiv al acestei maladii este lipsa lui de cooperare şi vreau ca şi el să înţeleagă asta. Imediat ce se poate considera pe picior de egalitate, de colaborare cu semenii, este vindecat... Cea mai importantă îndatorire impusă de religie a fost întotdeauna „Iubeşte-ţi aproapele..." Individul care nu este interesat de aproapele său are cele mai mari dificultăţi în viaţă şi le face cel mai mult rău altora. Dintre astfel de indivizi se ivesc toţi rataţii. Tot ce pretindem de la o fiinţă umană, şi cea mai mare laudă pe care i-o putem aduce, este să fie un coleg bun, un prieten pentru toţi ceilalţi oameni şi un adevărat partener în dragoste şi căsnicie.

Dr. Adler ne îndeamnă să facem o faptă bună în fiecare zi. Şi ce este o faptă bună? „O faptă bună", spunea profetul Mahomed, „este aceea care aduce un zâmbet de bucurie pe chipul celuilalt."

De ce o faptă bună făcută zilnic va avea efecte atât de uimitoare asupra celui care o face? Fiindcă încercarea de a face o plăcere altora ne va determina să încetăm să ne gândim la noi înşine: tocmai la ceea ce ne produce îngrijorare, şi teamă, şi melancolie.

Doamna William T. Moon, care a condus Şcoala Moon Secretarial din New York, nu a fost nevoită să piardă două săptămâni gândindu-se cum să facă o plăcere cuiva, pentru a-şi alunga melancolia. L-a întrecut pe Alfred Adler: şi-a alungat melancolia nu în paisprezece zile, ci *într-una singură*, gândindu-se cum să facă o plăcere unor orfani.

Iată cum s-a întâmplat: „În luna decembrie, acum cinci ani", spune doamna Moon, „mă simţeam cuprinsă de un sentiment de tristeţe şi de autocompătimire. După mai mulţi ani de căsnicie fericită, îmi pierdusem soţul. Cum se apropiau sărbătorile de Crăciun, tristeţea mi s-a adâncit. Nu petrecusem niciodată Crăciunul singură; şi mă gândeam cu groază la asta. Prietenii mă invitaseră să petrec Crăciunul cu ei. Dar nu îmi ardea de nicio distracţie. Ştiam că aş fi fost o figură tragică la orice petrecere. Aşa că le-am refuzat amabilele invitaţii. Pe măsură ce se apropia Ajunul Crăciunului, eram din ce în ce mai copleşită de autocompătimire. Adevărat, ar fi trebuit să fiu

recunoscătoare pentru multe lucruri, aşa cum toţi avem lucruri pentru care să fim recunoscători. În ziua dinaintea Crăciunului, am plecat de la birou la ora trei după-amiază şi am pornit fără ţintă pe Fifth Avenue, sperând că mi-aş putea alunga melancolia. Bulevardul era ticsit de mulţimi vesele şi fericite – scene care mi-au amintit de anii fericiţi care se duseseră. Pur şi simplu nu puteam suporta gândul de a mă întoarce acasă, într-un apartament gol şi singuratic. Eram tulburată. Nu ştiam ce să fac. Nu-mi puteam reţine lacrimile. După ce am rătăcit la întâmplare cam o oră, m-am trezit în faţa unei autogări. Mi-am amintit că, împreună cu soţul, urcam adesea într-un autobuz fără să ştim unde plecăm, doar de dragul aventurii, aşa că m-am urcat în primul autobuz pe care l-am găsit în staţie. După ce am traversat râul Hudson şi am mai mers ceva timp, l-am auzit pe şofer spunând: «Ultima oprire, doamnă.» Am coborât. Nici măcar nu ştiam numele oraşului. Era un mic orăşel liniştit, paşnic. Pentru că mai aveam de aşteptat până la plecarea primului autobuz spre casă, am pornit la plimbare de-a lungul unei străzi principale. Trecând pe lângă o biserică, am auzit minunatele acorduri ale colindului *Silent Night*. Am intrat. Biserica era goală; doar organistul era înăuntru. M-am aşezat, fără să fiu observată, într-o strană. Luminile bradului, împodobit vesel, dădeau impresia că ornamentele sunt miriade de stele ce dansau în razele lunii. Cadenţa muzicii şi faptul că nu mai mâncasem de la micul dejun m-au moleşit. Eram obosită şi împovărată, aşa că am aţipit.

Când m-am trezit, nu mai ştiam unde mă aflu. Am fost îngrozită. Am văzut în faţa mea doi copii mici care veniseră, după cât se părea, să vadă pomul de Crăciun. Unul dintre ei, o fetiţă, arăta spre mine şi spunea: «Oare Moş Crăciun o fi adus-o aici?» Iar când m-am trezit, copiii s-au speriat. Le-am spus că nu le fac niciun rău. Erau prost îmbrăcaţi. I-am întrebat unde erau mama şi tatăl lor. «Nu avem nici mamă, nici tată», mi-au spus. Aveam în faţă doi orfani, ei erau într-o situaţie mult mai rea decât fusesem eu vreodată. M-au făcut să mă ruşinez că îmi plângeam de milă. Le-am arătat pomul de Crăciun şi apoi i-am dus într-un magazin, de unde le-am luat răcoritoare, dulciuri şi câteva cadouri. Singurătatea mi-a dispărut ca prin farmec.

Aceşti doi orfani mi-au adus singura fericire adevărată şi uitarea de sine după luni de zile. Stând de vorbă cu ei, mi-am dat seama cât de norocoasă fusesem. I-am mulţumit lui Dumnezeu pentru toate sărbătorile de Crăciun din copilărie, luminate de dragostea şi grija părintească. Cei doi orfani au făcut pentru mine mult mai mult decât am făcut eu pentru ei. Această experienţă m-a făcut să-mi dau din nou seama de necesitatea de a-i face pe alţii fericiţi, în cazul în care vrem să fim noi înşine fericiţi. Am descoperit că fericirea este contagioasă. Dăruind, primim. Ajutând pe cineva şi dăruind dragoste, mi-am învins îngrijorarea, tristeţea şi autocompătimirea şi m-am simţit renăscută. Şi am fost un om nou nu numai atunci, ci şi în anii care au urmat."

Aş putea umple o carte cu poveştile oamenilor care au uitat de ei înşişi, regăsindu-şi sănătatea şi fericirea. Să luăm, de pildă, cazul Margaretei Tayler Yates, una dintre cele mai populare femei din Marina Statelor Unite.

Doamna Yates este romancieră, dar niciuna dintre cărţile ei de aventuri nu-i nici pe jumătate la fel de interesantă ca povestea adevărată a ceea ce i s-a întâmplat în acea dimineaţă fatidică, în care japonezii au atacat flota de la Pearl Harbor. Doamna Yates era invalidă de mai bine de un an, din cauza unei boli de inimă. Petrecea douăzeci şi două de ore din douăzeci şi patru în pat. Cea mai lungă călătorie pe care putea să o facă era o plimbare în grădină, ca să stea la soare. Chiar şi atunci, se sprijinea de braţul cameristei. Ea însăşi mi-a spus că pe vremea aceea se aştepta să rămână invalidă tot restul vieţii. „Nu aş mai fi trăit niciodată cu adevărat", mi-a spus, „dacă japonezii nu ar fi atacat Pearl Harbor, scoţându-mă din amorţeală."

„Când s-a întâmplat asta", mi-a spus doamna Yates, depănându-şi povestea, „totul era haos şi confuzie. O bombă a căzut atât de aproape de casa mea, încât suflul exploziei m-a aruncat din pat. Camioanele armatei au pornit în viteză spre Hickam Field, Scofield Barracks şi aeroportul Kaneohe Bay, ca să-i aducă pe copiii şi soţiile militarilor în clădirile şcolilor publice. Pentru a-i adăposti, Crucea Roşie le-a telefonat celor care aveau spaţiu în plus. Cei de la Crucea

Roşie ştiau că aveam un telefon lângă pat, aşa că m-au rugat să funcţionez ca un fel de centru de informaţii. Am ţinut evidenţa locurilor în care au fost cazate familiile militarilor şi toţi bărbaţii din Marină şi din trupele de uscat au fost instruiţi să-mi telefoneze pentru a afla adresele familiilor lor.

Am descoperit curând că soţul meu, comandantul Robert Raleigh Yates, era teafăr. Am încercat să le îmbărbătez pe femeile care nu ştiau dacă soţii lor fuseseră sau nu ucişi; şi am încercat să le consolez pe văduve – şi erau multe. Două mii o sută şaptesprezece ofiţeri şi soldaţi din Marină fuseseră ucişi, iar nouă sute şaizeci erau daţi dispăruţi.

La început, am răspuns la toate aceste telefoane stând întinsă în pat. Apoi, m-am ridicat în capul oaselor. În cele din urmă, am devenit atât de ocupată şi de interesată, încât mi-am uitat slăbiciunea, m-am ridicat din pat şi m-am aşezat la masă. Ajutându-i pe cei aflaţi într-o situaţie mult mai rea decât a mea, am uitat de mine şi nu m-am mai întors niciodată la pat, decât pentru cele opt ore normale de somn din fiecare noapte. Îmi dau acum seama că dacă japonezii nu ar fi atacat Pearl Harbor, aş fi rămas, probabil, pe jumătate invalidă întreaga viaţă. Mă simţeam confortabil în pat. Eram tot timpul îngrijită de altcineva şi înţeleg acum că îmi pierdeam inconştient voinţa de a mă reface.

Atacul asupra bazei Pearl Harbor a fost una dintre cele mai mari tragedii din istoria Americii, dar, în ceea ce mă priveşte, a fost unul dintre cele mai bune lucruri care mi s-au întâmplat vreodată. Acea criză îngrozitoare mi-a dat o tărie pe care nu visasem s-o am. Mi-a întors atenţia dinspre mine însumi asupra celorlalţi. Mi-a dat un lucru mare, şi vital, şi important pentru care să trăiesc. Nu am mai avut timp să mă gândesc la mine sau să-mi pese de mine însămi."

O treime din oamenii care dau fuga la psihiatri pentru ajutor probabil s-ar putea vindeca singuri dacă ar face ce a făcut Margaret Yates: i-a ajutat pe alţii. Ideea mea? Nu, este cam ceea ce a spus Carl Jung*. Şi dacă cineva trebuie să ştie ceva, el e acela. A spus:

* O frumoasă introducere accesibilă în viaţa şi opera lui C. G. Jung găsiţi în *Câte ceva despre Jung*, Curtea Veche Publishing, 2000 (*n. ed.*).

„Cam o treime din pacienţii mei suferă nu de nevroze definibile clinic, ci de lipsa de sens şi de goliciunea vieţii lor." Cu alte cuvinte, încearcă să-şi croiască un drum în viaţă, iar parada trece pe lângă ei. Aşa că dau fuga la psihiatru cu vieţile lor mărunte, lipsite de sens, inutile. Pierzând vaporul, rămân pe chei şi dau vina pe toată lumea, numai pe ei înşişi nu, pretinzând ca lumea să se învârtească în jurul dorinţelor lor egoiste.

Poate că acum vă spuneţi: „Ei bine, poveştile astea nu m-au impresionat. Şi mie mi-ar fi putut stârni interesul doi copii orfani întâlniţi în ajunul Crăciunului; şi dacă aş fi fost la Pearl Harbor, aş fi făcut bucuros tot ceea ce a făcut Margaret Taylor Yates. Dar cu mine altfel stau lucrurile: trăiesc o viaţă banală. Am o slujbă monotonă, care îmi ocupă opt ore din zi. Nu mi se întâmplă nimic palpitant. Cum aş putea deveni interesat în a-i ajuta pe alţii? Şi de ce aş face-o? Ce câştig din asta?"

O întrebare corectă. Voi încerca să dau un răspuns. Oricât de banală v-ar fi existenţa, cu siguranţă întâlniţi *câţiva* oameni în fiecare zi a vieţii. Ce faceţi în ceea ce îi priveşte? Priviţi prin ei sau încercaţi să aflaţi ce anume îi face să fie fiinţe umane? Cum este cu poştaşul, de pildă, care parcurge sute de mile pe an, aducându-vă corespondenţa – v-aţi deranjat vreodată să aflaţi unde locuieşte, sau i-aţi cerut să vă arate o fotografie a soţiei şi a copiilor? L-aţi întrebat vreodată dacă este obosit, sau dacă se plictiseşte uneori?

Dar băiatul de la prăvălie, vânzătorul de ziare, omul din colţ care vă lustruieşte pantofii? Sunt cu toţii fiinţe umane – cu necazurile, visurile, ambiţiile lor. Şi-ar dori să aibă şansa să le împărtăşească altora. Dar le acordaţi această şansă? Arătaţi vreodată vreun interes sincer pentru viaţa lor? La astfel de lucruri mă gândesc. Nu este nevoie să deveniţi o Florence Nightingale sau un reformator social pentru a da o mână de ajutor la crearea unei lumi mai bune – propria dumneavoastră lume; puteţi începe chiar de mâine dimineaţă, cu cei pe care îi întâlniţi!

Ce câştigaţi de aici? Mult mai multă fericire! Mai multă satisfacţie şi faptul că aveţi de ce să fiţi mândru de dumneavoastră! Aristotel numea acest gen de atitudine „egoism luminat". Zoroastru afirma:

„A face bine altuia nu este o datorie. Este o bucurie, pentru că îţi sporeşte propria sănătate şi fericire." Iar Benjamin Franklin sintetiza foarte simplu această idee: „Când eşti bun cu alţii, eşti cel mai bun cu tine însuţi."

„Nicio descoperire a psihologiei moderne", scria Henry C. Link, directorul Centrului de Psihologie din New York, „nu este, după mine, atât de importantă precum dovedirea ştiinţifică a necesităţii sacrificiului de sine sau a rolului disciplinei în autorealizare şi fericire."

Gândindu-vă la alţii, nu vă veţi mai face griji pentru propria persoană; mai mult decât atât, vă veţi face o mulţime de prieteni şi vă veţi distra. Cum? Ei bine, l-am întrebat odată pe profesorul William Lyon Phelps de la Yale cum procedează; şi iată ce mi-a răspuns:

„Nu intru niciodată într-un hotel, sau într-o frizerie, sau într-un magazin fără să spun ceva agreabil tuturor celor pe care îi întâlnesc. Încerc să spun ceva care să arate că îi tratez ca pe o individualitate – nu doar ca pe o piesă într-o maşinărie. Fac uneori un compliment fetei care mă serveşte la magazin, spunându-i cât de frumoşi îi sunt ochii – sau părul. Îl întreb pe bărbier dacă n-a obosit stând în picioare toată ziua. Îl întreb cum de s-a făcut bărbier, de când practică meseria aceasta şi câte feţe a bărbierit. Îl ajut să îşi dea seama că, atunci când manifeşti interes pentru oameni, îi faci să radieze de plăcere. Dau frecvent mâna cu un hamal care mi-a cărat bagajul. Asta îl însufleţeşte pentru toată ziua. Într-o zi extrem de toridă de vară, m-am dus la vagonul-restaurant al Companiei Feroviare New Haven, ca să iau prânzul. Vagonul aglomerat era ca un cuptor, iar servirea se făcea lent. Când a venit, în sfârşit, chelnerul cu meniul, i-am spus: «Cred că băieţii care gătesc în bucătăria aceea fierbinte suferă astăzi.» Ospătarul a început să blesteme. Avea un ton înverşunat. La început, am crezut că era furios. «Doamne, Dumnezeule!», a exclamat, «toată lumea vine aici şi se plânge de mâncare. Se plâng că serviciul este lent, că e cald, că preţurile sunt mari. Ascult criticile lor de nouăsprezece ani şi dumneavoastră sunteţi prima şi singura persoană care a arătat înţelegere faţă de bucătarii din

bucătăria aceea încinsă. Tare mi-aş dori să fie mai mulţi pasageri ca dumneavoastră!»

Ospătarul era uimit pentru că mă gândisem la bucătari ca la nişte fiinţe umane, nu ca la nişte rotiţe din angrenajul marii companii feroviare. Lumea nu-şi doreşte" – a continuat profesorul Phelps – „decât să li se dea puţină atenţie în calitate de fiinţe umane. Când văd pe cineva pe stradă cu un câine frumos, fac întotdeauna comentarii legate de frumuseţea animalului. Continuându-mi drumul şi privind peste umăr, văd adesea că persoana respectivă îşi mângâie şi-şi admiră câinele. Aprecierea mea i-a reînnoit propria apreciere.

Am întâlnit odată, în Anglia, un păstor şi mi-am exprimat admiraţia sinceră pentru câinele lui ciobănesc, mare şi inteligent. L-am întrebat cum îl dresează. După ce am plecat, am întors capul şi am văzut câinele ridicat, cu labele pe umerii păstorului, care îl dezmierda. Arătând numai puţin interes păstorului şi câinelui său, l-am făcut pe păstor fericit. L-am făcut şi pe câine fericit şi, la fel, pe mine însumi.

Vă puteţi imagina că o persoană care dă mâna cu portarii, îşi exprimă simpatia pentru bucătari şi le spune oamenilor cât de mult le admiră câinii – vă puteţi închipui oare că un astfel de om ar fi morocănos şi îngrijorat sau că ar avea nevoie de serviciile unui psihiatru? Nu puteţi, nu-i aşa? Nu, sigur că nu. Un proverb chinez spune: «Rămâne întotdeauna puţin parfum pe mâna celui ce ţi-a dat trandafiri.»"

Nu este cazul să-i spuneţi asta lui Billy Phelps de la Yale. O ştie. O trăieşte.

Dacă sunteţi bărbat, săriţi peste acest paragraf. N-o să vă intereseze. Este despre felul în care o fată îngrijorată şi nefericită i-a făcut pe mai mulţi bărbaţi să o ceară în căsătorie. Această fată este acum bunică. Acum câţiva ani, am petrecut noaptea în casa ei şi a soţului ei. Ţinusem o prelegere în oraşul acestora. A doua zi dimineaţă, ea m-a condus cu maşina vreo cincizeci de mile, ca să iau trenul pe linia principală a New York Central-ului. Am început să vorbim despre cum se câştigă prietenii, şi ea mi-a spus: „Domnule Carnegie, am să vă spun ceva ce n-am mai spus nimănui până acum, nici măcar

soţului meu." Mi-a povestit că crescuse într-o familie de şomeri din Philadelphia. „Tragedia copilăriei şi a tinereţii mele", a spus, „a fost sărăcia. Nu am putut ţine niciodată pasul cu alte fete din mediul meu social. Hainele mele nu erau de cea mai bună calitate. Eu creşteam, ele îmi rămâneau mici şi adesea erau demodate. Eram atât de umilită, de ruşinată, încât adesea plângeam până adormeam. În cele din urmă, din pură disperare, mi-a venit ideea să-mi întreb întotdeauna partenerii de la petreceri despre experienţa, ideile şi planurile lor de viitor. Nu puneam aceste întrebări pentru că m-ar fi interesat în mod deosebit răspunsurile. O făceam doar ca să-mi împiedic partenerul să se uite la hainele mele sărăcăcioase. Dar s-a întâmplat un lucru ciudat: ascultându-i pe toţi aceşti tineri vorbind şi aflând mai multe despre ei, am devenit cu adevărat interesată de ceea ce spuneau. Atât de interesată, încât uneori uitam chiar şi eu de îmbrăcăminte. Dar uimitor pentru mine a fost următorul lucru: pentru că fusesem o ascultătoare bună şi îi încurajasem pe băieţi să vorbească despre ei înşişi, i-am făcut fericiţi şi am devenit, treptat, cea mea populară fată din cercul nostru, iar trei dintre aceşti tineri m-au cerut în căsătorie."

Unii dintre cei care citesc acest capitol vor spune: „Toată vorbăria asta despre interesul pe care ar trebui să îl arătăm altora nu este decât o prostie. Chestiile astea nu ţin la mine şi nu-mi aduc bani în buzunar. Eu am de gând să înşfac tot ce pot, şi asta chiar acum – şi la naiba cu ceilalţi!"

Ei bine, dacă asta vă e părerea, aveţi tot dreptul la ea; dar dacă aveţi dreptate, înseamnă că toţi marii filozofi şi învăţători din istorie – Isus, Confucius, Buddha, Platon, Aristotel, Socrate, Sfântul Francisc – s-au înşelat. Şi dacă strâmbaţi din nas la învăţăturile liderilor religioşi, haideţi să căutăm sfatul unor atei. Să-l luăm mai întâi pe răposatul A. E. Housman, profesor la Universitatea Cambridge şi unul dintre cei mai distinşi savanţi ai generaţiei sale. În 1936, a ţinut o prelegere la Universitatea Cambridge, pe tema „Numele şi natura poeziei". Cu această ocazie, a declarat: „Cel mai mare adevăr rostit vreodată şi cea mai profundă descoperire morală a tuturor timpurilor

au fost aceste cuvinte ale lui Isus: «Cine va căuta să-şi scape sufletul, îl va pierde; iar cine îl va pierde, acela îl va dobândi.»"*

Cu toţii i-am auzit pe preoţi spunând asta măcar o dată în viaţă. Dar Housman era ateu, pesimist, un om care se gândea mult la sinucidere; însă simţea totuşi că acela care se gândeşte doar la sine nu va căpăta mult de la viaţă. Va fi nenorocit. Dar cel ce uită de sine slujindu-i pe alţii va găsi bucuria de a trăi.

Dacă nu v-au impresionat cele spuse de A. E. Housman, să vedem ce sfat ne dă cel mai distins ateu american al secolului XX: Theodore Dreiser. Dreiser ridiculiza toate religiile, considerându-le poveşti, şi vedea viaţa ca pe „o poveste spusă de un idiot, plină de zgomot şi de furie, lipsită de orice semnificaţie". Şi totuşi, Dreiser a susţinut cel mai important principiu propăvăduit de Isus – acela de a te pune în slujba altora. „Dacă e să aibă vreo bucurie în viaţă", a spus Dreiser, „[omul] trebuie să gândească şi să plănuiască să facă lucrurile mai bune nu numai pentru el însuşi, dar şi pentru alţii, odată ce propria bucurie depinde de bucuria pe care o face altora şi de bucuria pe care i-o aduc lui alţii."

Dacă e să „facem lucrurile mai bune pentru alţii", aşa cum a pledat Dreiser, haideţi să ne grăbim. Timpul nu aşteaptă. „Voi trece pe acest drum doar o singură dată. Prin urmare, dacă pot face o faptă bună sau pot arăta puţină bunătate – hai s-o fac acum. Nu vreau s-o amân şi nici s-o neglijez, pentru că nu voi mai trece vreodată pe drumul acesta."

Aşadar, dacă vreţi să vă alungaţi grijile şi să cultivaţi pacea şi fericirea, iată Regula numărul 7:

Uitaţi de sine, devenind interesaţi de ceilalţi. Faceţi în fiecare zi o faptă bună care să aducă un zâmbet de bucurie pe faţa cuiva.

* *Luca* 17, 33 (*n. red.*).

PARTEA A PATRA PE SCURT

Şapte feluri în care puteţi cultiva o atitudine mentală aducătoare de linişte şi fericire

Regula nr. 1: Să ne umplem minţile cu gânduri de pace, curaj, sănătate şi speranţă, pentru că „viaţa este aşa cum ne-o fac gândurile".

Regula nr. 2: Să nu încercăm niciodată să ne răfuim cu adversarii noştri, pentru că în acest fel ne vom face mai mult rău nouă decât lor. Să facem asemenea generalului Eisenhower: să nu pierdem nicio clipă gândindu-ne la cei care nu ne plac.

Regula nr. 3: **a.** În loc să ne facem griji din cauza ingratitudinii, să o anticipăm. Să ne amintim că din cei zece leproşi pe care Isus i-a vindecat într-o zi – numai unul I-a mulţumit. De ce ne-am aştepta să primim mai multă recunoştinţă decât Isus?
b. Să ne amintim că singura cale prin care ne putem afla fericirea nu este anticiparea recunoştinţei, ci a dărui din bucuria de a dărui.
c. Să ne amintim că recunoştinţa este o trăsătură „cultivată"; aşadar, dacă vrem să avem copii recunoscători, trebuie să-i educăm în acest spirit.

Regula nr. 4: Treceţi-vă în revistă binecuvântările, nu necazurile!

Regula nr. 5: Să nu îi imităm pe ceilalţi. Să ne găsim pe noi înşine şi să fim noi înşine, pentru că „invidia înseamnă ignoranţă", iar „imitarea înseamnă sinucidere".

Regula nr. 6: Când soarta ne oferă o lămâie, să încercăm să facem o limonadă.

Regula nr. 7: Să uităm de propria noastră nefericire, încercând să aducem puţină fericire altora. „Când eşti bun cu alţii, cu tine însuţi eşti de fapt cel mai bun."

PARTEA A CINCEA

Modalitatea perfectă de a învinge grijile

19
Cum şi-au învins mama şi tata grijile

După cum am spus, m-am născut şi am crescut la o fermă din Missouri. Asemenea majorităţii fermierilor din vremea aceea, părinţii mei munceau din greu pentru a-şi încropi traiul. Mama mea fusese profesoară la o şcoală de ţară, iar tatăl meu muncise pe la ferme pentru doisprezece dolari pe lună. Mama făcea nu doar hainele mele, ci şi săpunul cu care ne spălam hainele.

Rareori aveam bani gheaţă – în afara momentului, unul pe an, când ne vindeam porcii. Dădeam la băcănie unt şi ouă şi luam făină, zahăr, cafea. Până la doisprezece ani, nu am avut mai mult de cincizeci de cenţi ca bani de buzunar în decursul unui an. Şi acum îmi amintesc cum am mers odată la sărbătorirea zilei de 4 iulie şi tata mi-a dat zece cenţi să-i cheltuiesc după cum poftesc. M-am simţit stăpân pe toată bogăţia Indiei.

Mergeam o milă până la şcoală, care nu avea mai mult de o încăpere. Mergeam pe jos şi când era zăpadă mare şi termometrul îngheţa în jurul valorii de minus douăzeci şi opt de grade. Până la paisprezece ani, nu am avut vreodată cizme de cauciuc sau galoşi. În timpul iernilor lungi şi friguroase, picioarele îmi erau mereu umede şi reci. În copilărie, nici nu visam măcar că iarna ţi-ai putea simţi picioarele uscate şi calde.

Părinţii mei munceau ca nişte robi şaisprezece ore pe zi, şi totuşi eram veşnic împovăraţi de datorii şi urmăriţi de ghinion. Una dintre

cele mai vechi amintiri pe care le am este imaginea apelor revărsate ale râului 102, inundându-ne lanurile de porumb şi fâneţele, distrugând totul. Inundaţiile ne distrugeau recoltele şase ani din şapte. An după an, porcii ne mureau de holeră şi îi ardeam. Pot şi acum, dacă închid ochii, să îmi amintesc mirosul înţepător al cărnii de porc arse.

Într-un an, nu fuseseră inundaţii. Am obţinut o recoltă record de porumb, am cumpărat vite şi le-am îngrăşat din porumbul nostru. Dar am fi putut la fel de bine să avem inundaţii şi în anul acela, pentru că oricum preţul vitelor scăzuse pe piaţa din Chicago; iar după ce le-am hrănit şi îngrăşat, am obţinut doar cu treizeci de dolari mai mult decât dădusem pe ele. Treizeci de dolari pentru un an întreg de muncă!

Orice făceam, pierdeam bani. Îmi amintesc încă de mânjii de catâr pe care îi cumpărase tata. I-am hrănit timp de trei ani, am angajat oameni ca să-i domesticească, i-am trimis la Memphis, Tennessee – şi i-am vândut pe mai puţini bani decât dădusem pe ei cu trei ani înainte.

După zece ani de muncă istovitoare, nu eram doar lefteri; eram înglodaţi în datorii. Ferma era ipotecată. Oricât de tare ne străduiam, nu ne puteam plăti nici măcar dobânda la credit. Banca la care făcusem ipotecarea l-a insultat şi l-a ameninţat pe tata că îi va lua ferma. Tata avea patruzeci şi şapte de ani. După mai bine de treizeci de ani de muncă, nu avea parte decât de datorii şi umilinţă. Era mai mult decât putea îndura. Îşi făcea griji. Sănătatea i s-a şubrezit. Nu mai avea chef de mâncare; în ciuda muncii fizice grele pe care o făcea toată ziua pe câmp, trebuia să ia medicamente pentru poftă de mâncare. Slăbea. Doctorul i-a spus mamei că avea să se prăpădească în şase luni.

Tata era atât de plin de griji, încât nu-şi mai dorea să trăiască. Am auzit-o adesea pe mama spunând că atunci când tata se ducea în grajd să dea de mâncare cailor şi să mulgă vacile şi nu se întorcea atât de repede pe cât se aştepta, mergea şi ea la grajd, temându-se că o să-i găsească trupul bălăbănindu-se de capătul unei funii. Într-o zi, întorcându-se de la Maryville, unde bancherul îl ameninţase că îi va declara ipoteca prescrisă, tata şi-a oprit caii pe un pod de peste

râul 102, s-a dat jos din căruţă şi a stat multă vreme cu privirea aţintită spre apă, întrebându-se dacă nu cumva ar trebui să se arunce în râu şi să termine cu totul.

Peste ani, tata mi-a spus că dacă nu a sărit, asta a fost numai din cauza credinţei profunde, stăruitoare şi încrezătoare a mamei că dacă Îl iubim pe Dumnezeu şi Îi respectăm poruncile, totul o să fie bine. Mama a avut dreptate. Totul a fost bine până la urmă. Tata a trăit încă patruzeci şi doi de ani fericiţi şi a murit în 1941, la vârsta de optzeci şi nouă de ani.

În toţi aceşti ani de trudă şi de zbateri, mama nu a fost niciodată îngrijorată. Şi-a pus toate necazurile în mâna lui Dumnezeu, prin rugăciune. În fiecare seară, înainte de culcare, citea un capitol din Biblie; adeseori, mama sau tata citeau aceste cuvinte încurajatoare ale lui Isus: „În casa Tatălui Meu multe locaşuri sunt... Eu Mă duc să vă gătesc loc... ca să fiţi şi voi unde sunt Eu."* Apoi îngenuncheam cu toţii în faţa scaunelor la ferma aceea singuratică din Missouri şi ne rugam ca Domnul să ne iubească şi să ne aibă în pază.

William James a spus pe când era profesor de filozofie la Harvard: „Bineînţeles, remediul suveran al îngrijorării este credinţa religioasă."

Nu este nevoie să te duci până la Harvard ca să descoperi asta. Mama a aflat-o într-o fermă din Missouri. Nici inundaţiile, nici datoriile, nici dezastrele nu i-au putut înăbuşi spiritul fericit, iradiant şi victorios. Parcă o aud şi acum cum cânta în timp ce muncea:

Pace, pace, minunată pace,
Revărsându-se din cer,
Mă rog să-mi inunde veşnic spiritul
În valuri nesfârşite de iubire.

Mama ar fi vrut să îmi dedic viaţa muncii religioase. M-am gândit serios să devin misionar în străinătate. Apoi am plecat la colegiu; şi, încetul cu încetul, pe măsura trecerii anilor, în mine s-a produs o schimbare. Am studiat biologia, ştiinţa, filozofia şi religiile comparate. Am citit cărţi despre cum a fost scrisă Biblia. Am început să-i pun la

* *Ioan* 14, 2—3 (*n. red.*).

îndoială multe dintre afirmaţii. Am început să mă îndoiesc de multe dintre doctrinele înguste propăvăduite de preoţii de ţară ai vremii. Eram tulburat. Asemenea lui Walt Whitman, „simţeam cum îndoieli ciudate şi adânci se zbat în mine". Nu ştiam ce să cred. Nu vedeam scopul vieţii. Am încetat să mă mai rog. Am devenit agnostic. Credeam că întreaga viaţă este lipsită de ţel şi se desfăşoară la întâmplare. Credeam că fiinţele umane nu corespund în mai mare măsură unui scop divin decât dinozaurii care bântuiau planeta cu două sute de milioane de ani în urmă. Simţeam că într-o zi rasa umană avea să piară – aidoma dinozaurilor. Ştiam că ştiinţa spune că soarele se răceşte încet şi că atunci când temperatura avea să scadă cu nu mai mult de zece procente, nicio formă de viaţă nu va mai putea exista pe Pământ. Zâmbeam ironic la ideea unui Dumnezeu binevoitor, Care crease omul după propria Sa asemănare. Credeam că miliardele şi miliardele de sori ce se roteau prin spaţiul negru, rece, lipsit de viaţă erau produsul unei forţe oarbe. Poate că nu fuseseră create deloc. Poate existaseră pur şi simplu dintotdeauna, aşa cum dintotdeauna existau timpul şi spaţiul.

Susţin că ştiu acum răspunsurile la toate aceste întrebări? Nu. Nici un om nu a fost capabil vreodată să explice misterul universului – taina vieţii. Suntem înconjuraţi de taine. Funcţionarea corpului dumneavoastră este un mister profund. La fel este electricitatea de care dispuneţi acasă. La fel este floarea din stâncă. La fel, iarba verde pe care o vedeţi de la fereastră. Charles F. Kettering, geniul călăuzitor al laboratoarelor de cercetare de la General Motors, a dat Colegiului Antioch treizeci de mii de dolari pe an din propriul său buzunar încercând să explice fotosinteza. El a declarat că dacă am şti în ce fel este iarba în stare să transforme lumina solară, apa şi bioxidul de carbon în hrană, am putea transforma civilizaţia.

Până şi funcţionarea motorului maşinii dumneavoastră constituie un mister profund. Laboratoarele de cercetare de la General Motors au cheltuit ani de muncă şi milioane de dolari încercând să determine modalitatea prin care o scânteie din cilindru provoacă o explozie care vă pune în mişcare maşina.

Faptul că nu înţelegem complet misterele corpului nostru sau ale electricităţii sau ale unui motor cu benzină nu ne împiedică să le folosim şi să ne bucurăm de ele. Faptul că nu înţeleg tainele rugăciunii şi ale religiei nu mă împiedică să mă bucur de viaţa mai bogată şi mai fericită pe care o aduce religia. În cele din urmă, am înţeles înţelepciunea cuvintelor lui Santayana: „Omul nu este făcut pentru a înţelege viaţa, ci pentru a o trăi."

M-am întors – ei bine, eram gata să spun că m-am *întors* la religie; dar nu ar fi exact. Mai degrabă am *înaintat* către un nou concept de religie. Nu mai am nici cel mai mic interes pentru diferenţele dintre crezurile care divizează bisericile. Sunt însă extrem de interesat de ceea ce face religia pentru mine, aşa cum mă interesează ce fac pentru mine electricitatea, mâncarea bună şi apa. Acestea din urmă mă ajută să duc o viaţă mai bogată, mai plină, mai fericită. Dar religia face mai mult decât atât. Îmi dă valori spirituale. Îmi dă, după cum se exprimă William James, *„un nou avânt pentru viaţă... mai multă viaţă, o viaţă mai cuprinzătoare, mai bogată, mai împlinită"*. Îmi dă credinţă, speranţă şi curaj. Alungă tensiunile, anxietăţile, temerile şi îngrijorarea. Conferă un ţel vieţii – şi direcţie. Îmi sporeşte considerabil fericirea. Îmi dă sănătate înfloritoare. Mă ajută să îmi creez „o oază de pace în mijlocul nisipurilor mişcătoare ale vieţii".

Francis Bacon avea dreptate când spunea, cu peste trei sute de ani în urmă: „Puţină filozofie înclină mintea omului spre ateism; dar adâncirea în filozofie îndreaptă mintea omului către religie."

Îmi amintesc de vremea în care se vorbea despre conflictul dintre ştiinţă şi religie. Această vreme a trecut. Cea mai nouă ştiinţă – psihiatria – propovăduieşte ceea ce propovăduia Isus. De ce? Deoarece psihiatrii îşi dau seama că rugăciunea şi credinţa religioasă puternică vor izgoni îngrijorarea, anxietatea, încordarea şi teama care ne provoacă mai mult de jumătate din boli. Ei ştiu, după cum a spus unul dintre reprezentanţii lor de seamă, doctorul A. A. Brill, că: „O persoană cu adevărat religioasă nu face nevroză."

Dacă religia nu este adevărată, atunci viaţa este lipsită de sens. Este o farsă tragică.

I-am luat un interviu lui Henry Ford acum câţiva ani, puţin înainte de moartea sa. Până să-l întâlnesc, mă aşteptam să văd la el semnele solicitării provocate de lungii ani petrecuţi cu construirea şi conducerea uneia dintre cele mai mari afaceri ale lumii. Aşa că am fost surprins să văd cât de calm şi de bine şi de senin arăta la vârsta de şaptezeci şi opt de ani. Când l-am întrebat dacă şi-a făcut griji vreodată, mi-a replicat: „Nu. Cred că Dumnezeu se ocupă de soarta noastră şi că nu are nevoie de sfaturile mele. Cu Dumnezeu la cârmă, cred că totul va ieşi bine în final. Şi-atunci, la ce mi-aş mai face griji?"

Astăzi, chiar şi mulţi dintre psihiatri devin evanghelişti moderni. Nu ne îndeamnă să ducem o viaţă religioasă pentru a evita flăcările iadului în viaţa de apoi, dar ne îndeamnă să ducem o viaţă religioasă pentru a evita flăcările iadului produse de ulcerul la stomac, de angina pectorală, de depresiile nervoase şi de nebunie. Ca exemplu despre ce ne învaţă psihologii şi psihiatrii, citiţi *The Return to Religion* (*Întoarcerea la religie*), lucrare scrisă de doctorul Henry C. Link.

Da, religia creştină constituie o activitate înălţătoare, dătătoare de sănătate. Isus a spus: „Eu am venit ca voi să aveţi viaţă şi s-o aveţi din belşug." Isus a denunţat şi atacat formele închistate şi ritualele moarte care treceau drept religie în vremea Lui. A fost un rebel. A propovăduit o nouă formă de religie – o religie care ameninţa să răstoarne lumea. De aceea a fost răstignit. Ne-a învăţat că religia ar trebui să existe pentru om – nu omul pentru religie; că Sabatul este făcut pentru om – nu omul pentru Sabat. A vorbit mai mult despre teamă, decât despre păcat. *Felul nepotrivit de teamă este un păcat* – un păcat împotriva sănătăţii, împotriva vieţii mai bogate, mai depline, mai fericite, mai curajoase în favoarea căreia a pledat Isus. Emerson se considera pe sine un „profesor de ştiinţa bucuriei". Şi Isus a fost profesor de „ştiinţa bucuriei". Le-a poruncit ucenicilor săi să „se bucure şi să salte de bucurie".

Isus a declarat că în religie există numai două lucruri importante: să Îl iubim pe Dumnezeu din tot sufletul şi pe aproapele nostru ca pe noi înşine. Orice om care face aceasta este religios, fie că o ştie, fie că nu. Socrul meu, Henry Price, din Tulsa, Oklahoma, este un exemplu bun în acest sens. Încearcă să trăiască după Regula de Aur; şi este

incapabil să facă vreun lucru rău, egoist sau necinstit. Cu toate acestea, nu merge la biserică şi se consideră agnostic. Nonsens! Ce anume face dintr-un om un creştin? Îl voi lăsa pe John Baillie să răspundă la această întrebare. A fost un profesor distins, care a predat teologia la Universitatea din Edinburgh. El a spus: „Un om nu este creştin datorită acceptării intelectuale a anumitor idei, nici datorită conformării la anumite reguli, ci datorită posedării unui anume Spirit şi participării la o anume Viaţă."

Dacă asta face din cineva un creştin, atunci Henry Price este unul nobil.

William James – părintele psihologiei moderne* – i-a scris prietenului său, profesorul Thomas Davidson, spunându-i că, pe măsură ce trec anii, îşi dă seama că îi este „din ce în ce mai greu să se descurce fără Dumnezeu".

Am pomenit mai devreme în această carte că atunci când juriul a încercat să desemneze cea mai bună povestire despre îngrijorare trimisă de studenţii mei, le-a fost foarte greu să aleagă între două povestiri remarcabile, aşa încât premiul în bani a fost împărţit. Iată a doua poveste care a câştigat premiul întâi – experienţa de neuitat a unei femei care a avut multe de pătimit până ce a aflat că „nu putuse să se împace cu Dumnezeu".

Am să o numesc pe această femeie Mary Cushman, deşi nu este adevăratul ei nume. Are copii şi nepoţi care ar putea fi stânjeniţi dacă i-ar vedea povestea tipărită, aşa că am convenit să îi ascund identitatea. Totuşi, femeia în sine este reală – foarte reală. Iată povestea ei:

„În timpul depresiunii", scrie ea, „salariul mediu al soţului meu era de optsprezece dolari pe săptămână. De multe ori, nu avea nici măcar atât, pentru că nu era plătit când era bolnav – şi aceasta se întâmpla des. A suferit o serie de accidente minore; a avut, de asemenea, oreion, scarlatină şi atacuri repetate de gripă. Am pierdut căsuţa pe care o construisem cu mâinile noastre. Datoram cincizeci de dolari la băcănie şi aveam cinci copii de hrănit. Am luat de spălat şi de călcat de pe la vecini şi am cumpărat haine la mâna a doua de la magazinul

* Al celei americane (*n. ed.*).

Armatei Salvării, transformându-le în aşa fel încât să le poată purta copiii mei. Mă îmbolnăvisem de îngrijorare. Într-o zi, băcanul căruia îi datoram cincizeci de dolari l-a acuzat pe băiatul meu în vârstă de unsprezece ani că a furat două creioane. Fiul meu a plâns în timp ce mi-a povestit. Ştiam că era cinstit şi simţitor şi ştiam că fusese făcut de ocară şi umilit în faţa altor oameni. Asta a fost picătura care a umplut paharul. M-am gândit la traiul nenorocit pe care îl duceam şi în care nu vedeam nicio speranţă pentru viitor. Cred că înnebunisem, pe moment, din cauza îngrijorării, pentru că am oprit maşina de spălat, am dus-o pe fetiţa mea în vârstă de cinci ani în dormitor şi am astupat ferestrele şi crăpăturile cu hârtie şi cârpe. Fetiţa mi-a spus: «Mami, ce faci?» Iar eu am răspuns: «E puţin curent înăuntru.» Apoi am dat drumul la soba de gaz pe care o aveam în dormitor – şi nu am aprins-o. În timp ce stăteam întinsă pe pat cu fiica mea alături, ea mi-a spus: «Mami, ce ciudat – de-abia ne trezisem!» Însă eu i-am zis: «Nu contează, o să mai tragem un pui de somn.» Apoi am închis ochii, ascultând cum iese gazul din sobă. N-am să uit niciodată mirosul gazului.

Deodată, mi s-a părut că aud muzică. Am ascultat. Uitasem să închid aparatul de radio din bucătărie. Nu mai conta acum. Dar muzica era prezentă în continuare şi am auzit pe cineva cântând un vechi imn:

Ce Prieten avem în Isus,
Care ne poartă toate păcatele şi necazurile!
Ce privilegiu e să-I poţi transmite
Totul lui Dumnezeu prin rugăciune.
O, câtă pace pierdem adesea
O, câte dureri inutile purtăm
Şi totul din cauză că nu-I transmitem
Totul lui Dumnezeu prin rugăciune!

Ascultând imnul, mi-am dat seama că făcusem o greşeală tragică. Încercasem să îmi duc toate bătăliile îngrozitoare de una singură. Nu Îi transmisesem totul lui Dumnezeu prin rugăciune... Am sărit în picioare, am oprit gazul, am deschis uşa şi ferestrele.

Am plâns şi m-am rugat tot restul zilei. Nu m-am rugat pentru ajutor – în schimb mi-am revărsat sufletul, mulţumindu-I lui Dumnezeu pentru binecuvântările pe care mi le dăduse: cinci copii splendizi – toţi sănătoşi şi frumoşi, zdraveni la trup şi la minte. I-am făgăduit lui Dumnezeu că niciodată nu mă voi mai dovedi atât de nerecunoscătoare. Şi mi-am ţinut făgăduiala.

Chiar şi după ce ne-am pierdut casa şi am fost nevoiţi să ne mutăm în clădirea unei mici şcoli de ţară, pe care am închiriat-o cu cinci dolari pe lună, I-am mulţumit lui Dumnezeu pentru acest nou cămin; I-am mulţumit pentru faptul că aveam cel puţin un acoperiş şi nu stăteam în ploaie şi în frig. I-am mulţumit cu sinceritate lui Dumnezeu că lucrurile nu stăteau mai rău – şi cred că El m-a auzit. Pentru că, în timp, situaţia s-a îmbunătăţit – o, nu peste noapte; dar pe măsură ce depresiunea se apropia de sfârşit, am început să câştigăm ceva mai mulţi bani. M-am angajat garderobieră într-un club mare şi, pe lângă asta, am început să vând ciorapi. Ca să se poată întreţine la colegiu, unul din fiii mei s-a angajat la o fermă unde mulgea treisprezece vaci dimineaţa şi seara. Astăzi, copiii mei sunt mari, la casele lor; am trei nepoţi reuşiţi. Şi când mă gândesc la acea zi îngrozitoare în care am dat drumul la gaz, Îi mulţumesc iar şi iar lui Dumnezeu pentru că m-a «trezit» la timp. De câte bucurii aş fi fost lipsită dacă îmi duceam intenţia până la capăt! Câţi ani minunaţi aş fi pierdut pentru totdeauna! De câte ori aud acum despre cineva care vrea să-şi pună capăt vieţii, îmi vine să strig: «N-o face! N-o face!» Cele mai negre momente pe care le trăim nu pot dura decât puţină vreme... şi apoi vine viitorul."

În medie, în Statele Unite, cineva se sinucide la fiecare treizeci şi cinci de minute. În medie, înnebuneşte cineva la fiecare o sută douăzeci de secunde. Majoritatea acestor sinucideri – şi probabil multe din tragediile nebuniei – ar fi putut fi prevenite dacă toţi aceşti oameni ar fi avut parte de mângâierea şi liniştea aflate în religie şi în rugăciune.

Un psihiatru dintre cei mai distinşi, doctorul Carl Jung, spune în cartea sa *Modern Man in Search of a Soul* (*Omul modern în căutarea sufletului*): „Pe parcursul ultimilor treizeci de ani, am fost consultat de

oameni din toate ţările civilizate ale lumii. Am tratat multe sute de pacienţi. Între toţi pacienţii mei aflaţi în a doua jumătate a vieţii – trecuţi, adică, de treizeci şi cinci de ani – nu a fost unul măcar a cărui problemă să nu conste, în ultimă instanţă, în faptul că nu îşi găsise o perspectivă religioasă asupra vieţii. Nu greşesc dacă spun că fiecare dintre ei se îmbolnăvise deoarece pierduse ceea ce religiile vii ale oricărei vremi au dat adepţilor lor; şi niciunul nu s-a vindecat cu adevărat până ce nu şi-a recăpătat perspectiva religioasă."

Această afirmaţie este atât de semnificativă, încât vreau să o repet cu **caractere îngroşate.**

Doctorul Carl Jung a spus:

> **„Pe parcursul ultimilor treizeci de ani, am fost consultat de oameni din toate ţările civilizate ale lumii. Am tratat multe sute de pacienţi. Între toţi pacienţii mei aflaţi în a doua jumătate a vieţii – trecuţi, adică, de treizeci şi cinci de ani – nu a fost unul măcar a cărui problemă să nu conste, în ultimă instanţă, în faptul că nu îşi găsise o perspectivă religioasă asupra vieţii. Nu greşesc dacă spun că fiecare dintre ei se îmbolnăvise deoarece pierduse ceea ce religiile vii ale oricărei vremi au dat adepţilor lor; şi niciunul nu s-a vindecat cu adevărat până ce nu şi-a recăpătat perspectiva religioasă."**

William James a spus aproximativ acelaşi lucru: „*Credinţa este una dintre forţele care călăuzesc vieţile oamenilor*", a declarat el, „*şi absenţa ei totală înseamnă prăbuşire.*"

Regretatul Mahatma Gandhi, cel mai mare conducător indian de la Buddha încoace, s-ar fi prăbuşit dacă nu ar fi fost inspirat de puterea rugăciunii. De unde ştiu? Ştiu pentru că Ghandi însuşi a spus-o. „Fără rugăciune", scria el, „aş fi înnebunit de mult."

Mii de oameni ar putea depune mărturii asemănătoare. Propriul meu tată – ei bine, după cum am spus deja, propriul meu tată şi-ar fi pus capăt vieţii dacă nu ar fi fost rugăciunile şi credinţa mamei. Probabil că mii de suflete chinuite care urlă acum în azilurile de nebuni

ar fi putut fi salvate dacă s-ar fi îndreptat către o putere superioară, în loc să încerce să îşi poarte bătăliile singuri.

Când suntem hărţuiţi şi ajungem la limita propriilor noastre puteri, mulţi dintre noi ne întoarcem deznădăjduiţi către Dumnezeu – „Nu există atei în rândul celor aflaţi la strâmtoare". Dar de ce să aşteptăm până când vom fi disperaţi? De ce nu ne-am reînnoi puterea zi de zi? De ce am aştepta fie şi până duminică? De ani de zile am obiceiul să intru în *după-amiezile zilelor lucrătoare* în biserică, goală în acel moment. Când simt că sunt prea zorit ca să petrec câteva minute reflectând la lucruri spirituale, îmi spun: „Stai o clipă, Dale Carnegie, stai o clipă. La ce atâta grabă şi goană, omule? Ar fi bine să te opreşti şi să capeţi un pic de detaşare." În asemenea momente, intru de obicei în prima biserică pe care o găsesc deschisă. Deşi sunt protestant, mi se întâmplă frecvent în după-amiezele zilelor lucrătoare să intru în Catedrala Sf. Patrick de pe Fifth Avenue şi să îmi amintesc că în treizeci de ani voi fi mort, dar marile adevăruri spirituale propăvăduite de toate bisericile sunt eterne. Închid ochii şi mă rog. Descopăr că asta îmi calmează nervii, îmi odihneşte trupul, îmi clarifică perspectiva şi mă ajută să îmi reevaluez valorile. Pot să vă recomand şi dumneavoastră această practică?

Pe parcursul ultimilor şase ani, de când scriu această carte, am strâns sute de exemple şi de cazuri concrete despre cum şi-au învins oamenii teama şi îngrijorarea prin rugăciune. Dulapul îmi este plin de dosare cu astfel de cazuri. Să luăm ca exemplu tipic povestea unui vânzător de cărţi descurajat şi deznădăjduit, John R. Anthony, din Houston, Texas. Iată povestea lui, aşa cum mi-a istorisit-o:

„Acum douăzeci şi doi de ani, mi-am închis biroul privat de avocatură pentru a deveni reprezentantul statal al unei firme americane de cărţi de drept. Specialitatea mea era vânzarea unui set de cărţi pentru avocaţi – cărţi care le erau aproape indispensabile.

Am fost pregătit cu atenţie şi grijă pentru această slujbă. Ştiam cum trebuie să vorbeşti când faci vânzări directe şi aveam răspunsuri convingătoare la toate posibilele obiecţiuni. Înainte de a trece pe la un cumpărător potenţial, aflam cât de bine este cotat ca avocat, care este natura practicii sale, ce preferinţe politice şi ce pasiuni are. În timpul

întrevederii, foloseam informaţiile cu mare iscusinţă. Şi totuşi, ceva nu era în regulă. Pur şi simplu nu primeam comenzi!

Mă descurajam din ce în ce mai tare. Pe măsură ce zilele şi săptămânile treceau, mi-am dublat şi mi-am redublat eforturile, dar tot nu eram în stare să realizez destul de multe vânzări pentru a-mi acoperi cheltuielile. Mă încolţea teama, groaza chiar. A început să îmi fie teamă să-i mai vizitez pe clienţi. Înainte de a intra în biroul unui potenţial cumpărător, sentimentul de groază devenea atât de puternic, încât mă plimbam încolo şi încoace pe hol, în faţa uşii – sau ieşeam din clădire şi îi dădeam roată. Apoi, după ce pierdeam mult timp preţios până mă asiguram, chipurile, că am suficient curaj cât să sparg uşa biroului doar prin puterea voinţei, apăsam uşor clanţa cu mâini tremurătoare – sperând, pe jumătate, că potenţialul client nu este înăuntru!

Şeful meu de vânzări mă ameninţa că va înceta să îmi mai trimită avansurile dacă nu primesc mai multe comenzi. Acasă, soţia îmi cerea bani de mâncare pentru ea şi pentru cei trei copii. Eram cuprins de îngrijorare. Zi după zi eram tot mai disperat. Nu ştiam ce să fac. După cum am spus deja, îmi închisesem biroul privat de avocatură, pe care îl avusesem acasă, şi îmi pierdusem clienţii. Acum eram falit. Nu aveam bani nici cât să-mi plătesc camera de hotel. Nici bani de bilet ca să mă întorc acasă nu aveam; şi nici curajul de a mă întoarce acasă ca un om înfrânt, chiar dacă aş fi avut bilet. În cele din urmă, la capătul nenorocit al unei alte zile proaste, m-am înapoiat cu greu în camera mea de hotel – pentru ultima oară, credeam. În ceea ce mă privea, eram cu desăvârşire învins. Deznădăjduit, deprimat, nu ştiam încotro s-o apuc. Nu prea îmi mai păsa dacă trăiam sau muream. Îmi părea rău că m-am născut. Nu aveam pentru cina din acea seară decât un pahar cu lapte fierbinte. Chiar şi atât era mai mult decât îmi puteam permite. Am înţeles în acea noapte de ce oamenii disperaţi deschid fereastra unei camere de hotel şi sar. Aş fi putut s-o fac eu însumi, dacă aş fi avut curaj. Am început să mă întreb care este sensul vieţii. Nu am reuşit să găsesc un răspuns.

Odată ce nu exista nimeni altcineva la care să apelez, am apelat la Dumnezeu. Am început să mă rog. L-am implorat pe Dumnezeu să

mă lumineze şi să mă călăuzească prin întunericul adânc de disperare care mă înconjura. L-am rugat să mă ajute să capăt comenzi de cărţi şi să îmi dea bani ca să-mi hrănesc soţia şi copiii. După acea rugăciune, am deschis ochii şi am văzut o Biblie aşezată pe noptiera acelei camere singuratice de hotel. Am deschis-o şi am citit minunatele, nemuritoarele făgăduinţe ale lui Isus, care trebuie să fi inspirat generaţii de oameni singuri, îngrijoraţi şi învinşi – o învăţătură dată de Isus ucenicilor Săi despre cum să îşi alunge grijile:

> Nu vă îngrijiţi pentru sufletul vostru ce veţi mânca, nici pentru trupul vostru cu ce vă veţi îmbrăca; au nu este sufletul mai mult decât hrana şi trupul decât îmbrăcămintea? Priviţi la păsările cerului, că nu seamănă, nici nu seceră, nici nu adună în jitniţe, şi Tatăl vostru Cel ceresc le hrăneşte. Oare nu sunteţi voi cu mult mai presus decât ele?... Căutaţi mai întâi împărăţia lui Dumnezeu şi dreptatea Lui şi toate acestea se vor adăuga vouă.*

În timp ce mă rugam şi citeam aceste cuvinte, s-a petrecut un miracol: toată tensiunea nervoasă mi-a dispărut. Neliniştea, teama şi îngrijorarea mi s-au transformat în curaj şi speranţă şi credinţă triumfătoare.

Eram fericit, chiar dacă nu aveam bani suficienţi ca să-mi plătesc nota la hotel. M-am dus la culcare şi am dormit sănătos – fără nicio grijă – aşa cum nu mi se mai întâmplase de mulţi ani.

A doua zi dimineaţă, de-abia aşteptam să se deschidă birourile de avocatură. În acea zi frumoasă, rece, ploioasă, m-am apropiat de uşa primului potenţial client cu un pas îndrăzneţ şi sigur. Am apăsat clanţa cu fermitate. Intrând, am mers drept, energic, cu bărbia ridicată şi cu demnitatea cuvenită, tot numai zâmbet, i-am spus: «Bună dimineaţa, domnule Smith! Sunt John R. Anthony de la All-American Lawbook Company!»

«O, da, da», mi-a replicat, întorcându-mi zâmbetul, în timp ce se ridica de pe scaun cu mâna întinsă. «Sunt bucuros să vă văd. Luaţi loc!»

---

* *Matei* 6, 25–26, 33 (*n. red.*).

Am vândut în acea zi mai mult decât vândusem în săptămâni întregi. În acea seară m-am întors cu mândrie la hotel, ca un erou învingător! Mă simţeam un om nou. Şi *eram* un om nou, fiindcă aveam o nouă şi victorioasă atitudine mentală. Nici vorbă de lapte fierbinte la cină în seara aceea. Ei, nu! Am luat o friptură cu tot ce-i mai trebuia alături. Din acea zi, vânzările mi-au crescut incredibil.

În acea noapte disperată, petrecută cu douăzeci şi doi de ani în urmă într-un hotel micuţ din Amarillo, Texas, am renăscut. Văzută din afară, în ziua următoare situaţia mea era la fel cum fusese pe parcursul săptămânilor de eşec, dar înăuntrul meu se petrecuse ceva extraordinar. Devenisem subit conştient de relaţia mea cu Dumnezeu. Un simplu om poate fi cu uşurinţă înfrânt, dar un om care are în sine puterea lui Dumnezeu este invincibil. Eu ştiu asta. Am văzut-o în propria mea viaţă.

«Cere şi ţi se va da; căutaţi şi veţi afla; bateţi şi vi se va deschide.»"*

Când doamna L. G. Beaird din Highland, Illinois s-a confruntat cu tragedia pură, a descoperit că îşi putea găsi pacea şi liniştea îngenunchind şi spunând: „O, Doamne, fie ca voia Ta, nu a mea, să se împlinească."

„Într-o seară, a sunat telefonul", scrie într-o scrisoare pe care o am acum în faţă. „A sunat de paisprezece ori înainte să-mi fac curaj să ridic receptorul. Ştiam că trebuie să fie spitalul, şi eram îngrozită. Mă temeam că băieţelul nostru moare. Avea meningită. I se administrase deja penicilină, dar aceasta îi provocase fluctuaţii de temperatură, iar doctorii se temeau că boala îi ajunsese la creier şi putea provoca o tumoare cerebrală – şi moartea. Apelul telefonic *era* exact cel de care mă temeam. Era de la spital; doctorul voia să venim acolo neîntârziat.

Poate că vă imaginaţi teroarea prin care treceam eu şi soţul meu, stând în sala de aşteptare. Toţi ceilalţi erau cu copiii, numai noi stăteam cu braţele goale, întrebându-ne dacă aveam să îl mai ţinem vreodată în braţe pe micuţul nostru. Când, în cele din urmă, am fost chemaţi în cabinetul doctorului, expresia de pe chipul lui ne-a umplut

* *Matei* 7, 7 (*n. red.*).

inimile de groază. Ne-a spus că, în fapt, copilul nostru are doar o şansă de supravieţuire din patru. A zis că dacă ştim un alt doctor, ar fi bine să-l chemăm, pentru orice eventualitate.

Pe drumul de întoarcere spre casă, soţul meu a cedat nervos şi, izbind cu pumnul, a lovit volanul, spunând: «Betts, nu pot renunţa la băieţel!» Aţi văzut vreodată un bărbat plângând? Nu este o experienţă plăcută. Am oprit maşina şi, după ce am analizat iarăşi situaţia, am hotărât să ne oprim la biserică şi să ne rugăm, gândindu-ne că dacă voinţa Domnului era să ne ia copilul, noi aveam să ne supunem voii Lui. M-am prăbuşit în strană şi am spus, cu lacrimile rostogolindu-mi-se pe obraji: «Nu voia mea, ci a Ta să se-mplinească.»

Chiar în momentul în care am rostit aceste vorbe, m-am simţit mai bine. M-a cuprins un sentiment de linişte, pe care nu-l mai avusesem de mult. Cât a ţinut drumul spre casă, am continuat să repet: «O, Doamne, nu voia mea, ci a Ta să se-mplinească.» Am dormit bine pentru prima oară după o săptămână. Doctorul a sunat peste câteva zile şi a spus că Bobby depăşise criza. Îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru băiatul sănătos şi voinic, în vârstă de patru ani, pe care îl avem astăzi."

Cunosc oameni care văd în religie ceva pentru femei şi preoţi. Se mândresc că sunt „bărbaţi adevăraţi", care îşi pot duce singuri bătăliile.

Cât de surprinşi ar putea fi dacă ar afla că mulţi dintre cei mai faimoşi „bărbaţi adevăraţi" din lume se roagă în fiecare zi. De exemplu, „bărbatul adevărat" Jack Dempsey mi-a mărturisit că nu se duce niciodată la culcare fără să-şi spună rugăciunea. Mi-a spus că nu se aşază la nicio masă fără să-i mulţumească mai întâi lui Dumnezeu pentru ea. Mi-a spus că se ruga în fiece zi când se antrena pentru o competiţie şi că, atunci când lupta, se ruga întotdeauna chiar înainte să sune gongul pentru fiecare rundă. „Ruga", mi-a spus el, „m-a ajutat să lupt cu curaj şi încredere."

„Bărbatul adevărat" Connie Mack mi-a spus că nu poate adormi dacă nu-şi spune rugăciunea.

„Bărbatul adevărat" Eddie Rickenbacker mi-a spus că este convins că viaţa i-a fost salvată datorită rugăciunii. Se ruga în fiecare zi.

„Bărbatul adevărat" Edward R. Stettinius, fost cadru de conducere la General Motors şi United States Steel şi fost secretar de stat, mi-a spus că se roagă pentru înţelepciune şi călăuzire în fiecare dimineaţă şi seară.

„Bărbatul adevărat" J. Pierpont Morgan, cel mai mare finanţist al vremii sale, se ducea adeseori singur, în după-amiezile de sâmbătă, la Biserica Sfintei Treimi din capătul Wall Street-ului şi îngenunchea pentru rugăciune.

Când „bărbatul adevărat" Eisenhower s-a dus în Anglia pentru a prelua conducerea supremă a forţelor armate britanice şi americane, a luat cu el în avion doar o singură carte – Biblia.

„Bărbatul adevărat" general Mark Clark mi-a spus că el citea din Biblie în fiecare zi în timpul războiului şi îngenunchea să se roage. La fel făcea Chiang Kai-shek şi generalul Montgomery – „Monty din El Alamein". La fel făcea lordul Nelson la Trafalgar. La fel, generalul Washington, Robert E. Lee, Stonewall Jackson şi zeci de alţi mari comandanţi militari.

Aceşti „bărbaţi adevăraţi" au descoperit adevărul afirmaţiei lui William James: „Noi şi Dumnezeu avem treabă unul cu altul; şi deschizându-ne pe noi înşine influenţei Lui, ni se împlineşte cel mai adânc destin."

O mulţime de „bărbaţi adevăraţi" descoperă acest lucru. Şaptezeci şi două de milioane de americani sunt acum membri ai bisericii – un record al tuturor timpurilor. După cum am mai spus, chiar şi oamenii de ştiinţă se întorc la religie. Să-l luăm de exemplu pe doctorul Alexis Carrel, care a scris *Man, the Unknown* (*Omul, acest necunoscut*) şi a câştigat cel mai mare premiu care-i poate fi acordat unui om de ştiinţă, premiul Nobel. Doctorul Carrel scria într-un articol publicat în *Reader's Digest*: „Rugăciunea este cea mai puternică formă de energie pe care o poate genera cineva. Este o forţă la fel de reală ca şi gravitaţia terestră. Ca medic, am văzut cum unii oameni, după ce toate celelalte tratamente dăduseră greş, s-au însănătoşit şi au scăpat de boli prin efortul senin al rugăciunii... Rugăciunea este asemenea radiului, o sursă de energie luminoasă, autogeneratoare... Prin

rugăciune, fiinţele umane caută să-şi sporească energia finită aderând la sursa Infinită a tuturor energiilor. Când ne rugăm, ne conectăm la puterea motrice inepuizabilă care pune în mişcare Universul. Ne rugăm ca o parte din această putere să fie alocată nevoilor noastre. Chiar în timp ce cerem, primim ceea ce cerem şi astfel ne recăpătăm vigoarea... De câte ori ne adresăm Domnului cu rugi fervente, atât sufletul, cât şi trupul ne devin mai bune. Nu este posibil ca vreun bărbat sau vreo femeie să se roage măcar o clipă şi să nu obţină un rezultat bun."

Amiralul Byrd ştia ce înseamnă să „ne conectăm la puterea motrice inepuizabilă care pune în mişcare Universul". Capacitatea lui de a împlini acest lucru l-a făcut să depăşească încercările cele mai grele ale vieţii. El istoriseşte următoarea poveste în cartea sa *Alone* (*Singur*). În 1934, a petrecut cinci luni într-o colibă îngropată sub calota glaciară a Barierei Ross, în adâncul Antarcticii. Era singura fiinţă vie aflată mai la sud de latitudinea de 78°. Viforul urla deasupra colibei sale; temperatura era uneori mai scăzută de —78°F (aprox. —55°C); era învăluit complet în noaptea nesfârşită. Apoi a descoperit, spre groaza lui, că se intoxica încet cu monoxidul de carbon emanat din sobă! Ce putea face? Cel mai apropiat ajutor se găsea la 123 de mile distanţă şi timp de câteva luni nu avea cum să ajungă acolo. A încercat să-şi repare soba şi sistemul de ventilaţie, dar tot ieşeau gaze. Din această cauză leşina adeseori. Zăcea pe podea complet inconştient. Nu putea să mănânce; nu putea să doarmă; a slăbit într-atât, încât de-abia îşi mai putea părăsi adăpostul. De multe ori se temea că nu avea să mai apuce dimineaţa. Era convins că avea să moară în coliba aceea şi că trupul avea să-i fie îngropat în zăpada veşnică.

Ce anume i-a salvat viaţa? Într-o zi, cuprins de disperarea cea mai adâncă, şi-a luat jurnalul şi a încercat să îşi schiţeze filozofia de viaţă. „Rasa umană nu este singură în Univers." S-a gândit la stelele de pe cer, la rotaţia precisă a constelaţiilor şi a planetelor; la veşnicul Soare care avea să se întoarcă mereu să lumineze până şi pustiurile regiunilor polare. Şi apoi a scris în jurnalul său: „*Nu sunt singur.*"

Revelaţia faptului că nu era singur – nici măcar într-o văgăună săpată în gheaţă la capătul Pământului – a fost cea care l-a salvat pe Richard Byrd. „Ştiu că asta m-a făcut să rezist", spune el. Şi continuă: „Puţini oameni ajung în viaţă aproape de epuizarea resurselor lăuntrice. Există rezerve imense de putere, care nu sunt niciodată epuizate." Richard Byrd a învăţat să ajungă la rezervele de energie şi să folosească aceste resurse – întorcându-se către Dumnezeu.

Glenn A. Arnold a învăţat printre lanurile de porumb din Illinois aceeaşi lecţie pe care a învăţat-o amiralul Byrd sub o calotă de gheaţă. Domnul Arnold, agent de asigurări în Chillicothe, Illinois, şi-a început discursul despre învingerea grijilor astfel: „Acum opt ani, am crezut că este pentru ultima dată în viaţă când îmi încui uşa casei. M-am urcat în maşină şi am luat-o spre râu. Eram un ratat", a spus el. „Cu o lună înainte, întregul meu mic univers se prăbuşise. Afacerea cu aparatură electrică mi se dusese de râpă. Acasă, mama era pe patul de moarte. Soţia mea era însărcinată cu al doilea copil. Facturile doctorului erau în continuă creştere. Ipotecasem tot ce aveam pentru a începe afacerea – maşina şi mobila. Luasem chiar şi un credit, folosindu-mi poliţa de asigurare. Acum totul se dusese. Nu mai puteam suporta. Aşa că m-am urcat în maşină şi m-am îndreptat spre râu – hotărât să pun capăt acestei vieţi nenorocite.

Am condus câteva mile pe un drum de ţară, am tras pe dreapta, am ieşit din maşină, m-am aşezat pe pământ şi am început să plâng ca un copil. Apoi am început să gândesc cu adevărat – în loc să mă las cuprins de o îngrijorare înnebunitoare, am încercat să gândesc constructiv. Cât de rea era situaţia mea? Nu putea fi mai rea? Era într-adevăr deznădăjduită? Ce puteam face s-o îmbunătăţesc?

Am hotărât atunci şi acolo să las întreaga problemă în seama Domnului şi să-L rog pe El să se ocupe de asta. M-am rugat. M-am rugat fierbinte. M-am rugat ca şi cum întreaga-mi viaţă depindea de asta – şi chiar aşa era. Atunci s-a petrecut un lucru straniu. De cum mi-am încredinţat toate problemele unei puteri mai mari decât a propriei mele persoane, am simţit imediat o pace a minţii pe care n-o mai cunoscusem de luni de zile. Cred c-am stat acolo o jumătate de

oră, plângând şi rugându-mă. Apoi m-am întors acasă şi am dormit ca un copil.

A doua zi dimineaţă, m-am trezit plin de încredere. Nu mai aveam de ce să mă tem, pentru că mă lăsasem în seama lui Dumnezeu. În acea dimineaţă am intrat într-un magazin universal local cu capul sus; şi am vorbit încrezător, cerând o slujbă de vânzător la raionul de aparatură electrică. Ştiam că voi primi slujba. Şi am primit-o. M-am descurcat bine până ce întreaga afacere cu aparate s-a prăbuşit datorită războiului. Apoi am început să vând asigurări de viaţă – fiind încă sub oblăduirea marelui meu Călăuzitor. Aceasta s-a întâmplat cu doar cinci ani în urmă. Acum toate facturile mele sunt plătite; am o familie frumoasă, cu trei copii grozavi; sunt proprietarul casei mele; am o maşină nouă şi deţin douăzeci şi cinci de mii de dolari în asigurări de viaţă.

Când privesc în urmă, sunt bucuros că am pierdut totul şi că am ajuns atât de deprimat, încât m-am îndreptat spre râu – din cauza acelei tragedii am învăţat să mă bizui pe Dumnezeu; iar acum sunt atât de liniştit şi încrezător, cum nici măcar n-am visat că ar fi posibil."

De ce ne aduce credinţa religioasă atâta linişte, şi calm, şi curaj? Îi voi da voie lui William James să răspundă. El spune: „*Chiar dacă talazurile înspumate de la suprafaţă agită oceanul, ele lasă adâncurile acestuia netulburate; iar celui ancorat în realităţi mai vaste şi mai durabile, vicisitudinile permanente ale destinului personal îi par relativ nesemnificative. Persoana cu adevărat religioasă este, prin urmare, de nezdruncinat şi plină de calm şi pregătită pentru orice îndatorire pe care i-ar putea-o aduce ziua.*"

Dacă suntem îngrijoraţi şi neliniştiţi – de ce nu am apela la Dumnezeu? După cum a spus Immanuel Kant, de ce nu am „accepta credinţa în Dumnezeu, pentru că avem nevoie de o asemenea credinţă"? De ce nu ne-am conecta acum „la puterea motrice inepuizabilă care pune în mişcare Universul"?

Chiar dacă nu sunteţi o persoană religioasă din fire sau prin educaţie – chiar dacă sunteţi un sceptic –, rugăciunea vă poate ajuta mai mult decât credeţi, pentru că este un lucru *practic*. Ce vreau să spun

cu asta, de fapt? Că rugăciunea îndeplineşte cele trei nevoi psihologice fundamentale, comune tuturor oamenilor, fie ei credincioşi sau nu:

1. Rugăciunea ne ajută să transpunem în cuvinte exact ceea ce ne tulbură. Am văzut în capitolul 4 că este aproape imposibil să rezolvi o problemă atâta timp cât ea rămâne vagă şi nebuloasă. Ruga este, într-un fel, foarte asemănătoare notării problemelor pe hârtie. Dacă este să cerem ajutor pentru o problemă – chiar şi de la Dumnezeu –, trebuie să formulăm cererea în cuvinte.
2. Rugăciunea ne dă sentimentul că împărţim cu cineva povara, că nu suntem singuri. Puţini dintre noi suntem atât de puternici încât să putem duce cele mai grele poveri, cele mai agonizante necazuri, de unii singuri. Uneori, grijile noastre sunt de o natură atât de intimă, încât nu le putem discuta nici măcar cu cei mai apropiaţi, fie ei rude sau prieteni. În acest caz, rugăciunea este răspunsul. Orice psihiatru ne va spune că atunci când suntem încordaţi şi cuprinşi de o agonie a spiritului, este indicat din punct de vedere terapeutic să povestim cuiva necazurile noastre. Când nu putem spune nimănui altcuiva – ne putem adresa întotdeauna lui Dumnezeu.
3. Rugăciunea iniţiază principiul activ de *a face*. Este primul pas către *acţiune*. Mă îndoiesc de faptul că un om se poate ruga zilnic pentru împlinire fără a beneficia de ea – cu alte cuvinte, fără a face câţiva paşi către rezolvarea situaţiei. Ilustrul om de ştiinţă, doctorul Alexis Carrel, a spus: „Rugăciunea este cea mai puternică formă de energie pe care o poate genera cineva." Şi atunci, de ce nu ne-am folosi de ea? Ziceţi-i Dumnezeu, ori Allah, ori Spirit – de ce ne-am bate capul cu definiţiile, atâta vreme cât puterile misterioase ale naturii au grijă de noi?

   Ce-ar fi să lăsaţi cartea chiar acum, să închideţi uşa şi să vă despovăraţi inima? Dacă v-aţi pierdut credinţa, implorati-l pe

Atotputernicul Dumnezeu să v-o reînnoiască; şi repetaţi această frumoasă rugăciune scrisă de Sfântul Francisc din Assisi cu şapte sute de ani în urmă: „Doamne, fă-mă o unealtă a Păcii Tale. Unde-i ură, lasă-mă să semăn iubire. Unde-i jignire, iertare. Unde-i îndoială, credinţă. Unde-i disperare, nădejde. Unde-i întuneric, lumină. Unde-i tristeţe, bucurie. O, Stăpâne Dumnezeiesc, fă să nu caut să fiu consolat atât de mult pe cât să consolez; să fiu înţeles, pe cât înţeleg; să fiu iubit, pe cât iubesc; pentru că dând, primim; iertând, suntem iertaţi; şi murind, ne naştem în Viaţa Veşnică."

PARTEA A ŞASEA

Cum să nu ne facem griji din cauza criticii

20

Amintiţi-vă că nimeni nu loveşte un câine mort

În 1929, s-a petrecut un eveniment care a făcut senzaţie în cercurile pedagogice din toată ţara. Oameni învăţaţi din întreaga Americă s-au adunat la Chicago pentru a-i fi martori. Cu câţiva ani mai înainte, un tânăr pe nume Robert Hutchins îşi terminase studiile la Universitatea Yale, după ce muncise ca ospătar, tăietor de lemne, profesor meditator şi vânzător de haine. Acum, după numai opt ani, era învestit ca preşedinte al uneia dintre cele mai bogate universităţi din America, Universitatea din Chicago. Vârsta lui? Treizeci de ani. Incredibil! Profesorii mai vârstnici clătinau din cap. Criticile la adresa acestui „băiat minune" nu au întârziat să apară. Era aşa şi pe dincolo – prea tânăr, lipsit de experienţă – ideile lui pedagogice erau zbanghii. Până şi ziarele s-au raliat atacului.

În ziua în care a fost numit, un prieten i-a spus tatălui lui Robert Maynard Hutchins: „Am fost şocat azi dimineaţă când am citit acel editorial care îl incrimina pe fiul tău."

„Da", a replicat mai vârstnicul Hutchins, „a fost criticat aspru, dar adu-ţi aminte că nimeni nu loveşte un câine mort."

În schimb, cu cât este mai de soi câinele, cu atât oamenii sunt mai satisfăcuţi lovindu-l. Prinţul de Wales, care a devenit mai târziu Edward al VIII-lea, a aflat acelaşi lucru luând şuturi în fund. Urma Colegiul Dartmouth din Devonshire la acea vreme – echivalentul Academiei noastre navale de la Annapolis. Prinţul avea în jur de

paisprezece ani. Într-o zi, unul dintre ofiţerii navali l-a găsit plângând şi l-a întrebat ce-a păţit. La început, a refuzat să spună, dar în cele din urmă a recunoscut adevărul: fusese lovit de cadeţi. Comandorul colegiului i-a convocat pe băieţi şi le-a explicat că prinţul nu se plânsese, însă el personal voia să ştie de ce prinţul fusese ales drept victimă a acestui tratament dur.

După multe şovăieli, cadeţii au mărturisit până la urmă că voiau să poată să spună cândva, atunci când ei înşişi aveau să devină comandanţi şi căpitani în Marina Regală, că l-au lovit pe rege!

Aşadar, atunci când sunteţi loviţi şi criticaţi, amintiţi-vă că adesea acest lucru se întâmplă deoarece acela care loveşte capătă un sentiment de importanţă. Lucrul acesta înseamnă de multe ori că realizaţi ceva şi că sunteţi demni de atenţie. Mulţi oameni au un sentiment de sălbatică satisfacţie atunci când îi acuză pe cei mai bine educaţi sau mai realizaţi decât ei. De pildă, în timp ce scriam acest capitol, am primit o scrisoare de la o femeie care îl denunţa pe generalul William Booth, fondatorul Armatei Salvării. Pe generalul Booth îl elogiasem într-o emisiune radiofonică; aşa că femeia mi-a scris, afirmând că generalul Booth furase opt milioane de dolari din banii pe care el îi strânsese pentru a-i ajuta pe săraci. Acuzaţia era, desigur, absurdă. Dar această femeie nu era interesată de adevăr. Ea căuta mulţumirea meschină de a sfâşia pe cineva mult superior ei. Am aruncat scrisoarea ei răuvoitoare la coşul de gunoi şi I-am mulţumit Domnului Atotputernic că nu eram însurat cu ea. Scrisoarea ei nu-mi spunea absolut nimic despre generalul Booth, dar îmi spunea multe despre ea. Schopenhauer spusese cu ani în urmă: „Oamenii vulgari se desfată copios cu greşelile şi nebuniile oamenilor mari."

Cu greu ţi-ai putea imagina că preşedintele Universităţii Yale ar fi un om vulgar; şi totuşi, se pare că un fost preşedinte al acestei universităţi, Timothy Dwight, a simţit o plăcere enormă acuzându-l pe unul dintre candidaţii la preşedinţia Statelor Unite. Dwight a avertizat că dacă acest om avea să fie ales preşedinte, „ne-am putea vedea soţiile şi fiicele victime ale prostituţiei legale, dezonorate în

linişte, amăgite şi pângărite de acest paria al delicateţii şi virtuţii, sila lui Dumnezeu şi a omului".

Sună ca şi cum l-ar fi acuzat pe Hitler, nu-i aşa? Dar nu despre Hitler era vorba. Cel acuzat era Thomas Jefferson. *Care* Thomas Jefferson? Sigur nu *nemuritorul* Thomas Jefferson, autorul Declaraţiei de Independenţă, sfântul patron al democraţiei? Ba da, chiar despre el era vorba.

Care dintre americani credeţi că a fost acuzat de „ipocrizie", de „impostură" şi catalogat ca fiind „doar ceva mai bun decât un criminal"? Benzile desenate dintr-un ziar l-au înfăţişat cu capul pe o ghilotină, lama mare a cuţitului stând gata să i-l taie. Mulţimile îşi băteau joc de el şi îl fluierau în timp ce trecea pe stradă. Cine era? George Washington.

Dar asta s-a petrecut cu mult timp în urmă. Poate că firea umană s-a îmbunătăţit de atunci. Să vedem. Să luăm cazul amiralului Peary – exploratorul care a uimit şi emoţionat întreaga lume, ajungând la Polul Nord cu sănii trase de câini, pe 6 aprilie 1909 – obiectiv pentru atingerea căruia mulţi oameni bravi suferiseră, răbdaseră de foame şi muriseră. Peary însuşi aproape că era să moară de frig şi foame; iar opt dintre degetele de la picioare îi degeraseră atât de tare, încât a fost nevoie să-i fie tăiate. Era atât de copleşit de necazuri, încât se temea că avea să înnebunească. Superiorii săi de la Washington erau puşi pe jar de faptul că Peary se bucura de atâta publicitate şi glorie. Aşa că l-au acuzat că a strâns bani pentru expediţii ştiinţifice, şi apoi „s-a plimbat şi a pierdut vremea prin Arctica". Şi probabil că o mai şi credeau, pentru că este aproape imposibil să nu crezi ceea ce vrei să crezi. Pornirea lor de a-l umili şi stăvili pe Peary era atât de violentă, încât numai un ordin direct al preşedintelui McKinley i-a permis lui Peary să-şi continue cariera în Arctica.

Ar mai fi avut Peary parte de acuzaţii dacă ar fi avut o muncă de birou la administraţia Marinei din Washington? Nu. Atunci nu ar mai fi fost destul de important şi nu ar mai fi stârnit gelozie.

Generalul Grant a avut o experienţă şi mai rea decât cea a amiralului Peary. În 1862, generalul a câştigat prima victorie decisivă de

care s-a bucurat Nordul – o victorie realizată într-o după-amiază, o victorie care l-a transformat pe Grant peste noapte în idol național – o victorie care a avut repercusiuni fantastice până și în îndepărtata Europă – o victorie pentru care au bătut clopotele și s-au aprins focuri din Maine până pe malurile fluviului Mississippi. Și totuși, la șase săptămâni după obținerea acestei mari victorii, Grant – eroul Nordului – a fost *arestat și îndepărtat de la comanda armatei. A plâns de umilință și disperare.*

De ce a fost arestat generalul Statelor Unite Grant la scurtă vreme după victoria sa? În mare, din cauză că stârnise gelozia și invidia aroganților săi superiori.

Dacă suntem tentați să ne facem griji din cauza criticilor nedrepte, iată Regula numărul 1:

Amintiți-vă că o critică nedreaptă este adesea un compliment mascat.
Amintiți-vă că nimeni nu lovește un câine mort.

21

Faceţi ce trebuie – şi critica nu vă poate răni

I-am luat odată un interviu generalului-maior Smedley Butler – bătrânul „Ochi Sfredelitor". Moş „Diavolul Iadului" Butler! Vă amintiţi de el? Unul dintre generalii cei mai vestiţi pentru comportamentul lor bătăios şi nonconformist din câţi au comandat vreodată Marina Statelor Unite.

Mi-a spus că, la vremea tinereţii, pe când voia cu tot dinadinsul să fie popular, dorea să facă impresie bună la toată lumea. Pe atunci, orice critică, oricât de mică, ardea şi durea. Dar mi-a mărturisit că toţi cei treizeci de ani petrecuţi în Marină îi tăbăciseră pielea. „Am fost ocărât şi insultat", mi-a spus, „şi făcut câine galben, şarpe, sconcs. Am fost blestemat de către specialişti. Am fost numit cu toate combinaţiile de cuvinte urâte posibile, de netipărit, ale limbii engleze. Mă deranjează? Hm! Când aud acum pe cineva înjurându-mă, nici nu întorc capul să văd cine vorbeşte."

Poate că bătrânul „Ochi Sfredelitor" Butler era prea indiferent la critică; dar un lucru e sigur: cei mai mulţi dintre noi iau prea în serios micile glume şi săgeţi ce le sunt azvârlite. Îmi amintesc de un moment de acum mulţi ani, când un reporter de la *New York Sun* a participat la o întâlnire demonstrativă a cursurilor mele pentru adulţi şi mi-a satirizat munca şi pe mine însumi. Am fost pus pe jar? Am luat-o ca pe o insultă personală. I-am telefonat lui Gil Hodges, secretarul Comitetului Executiv al ziarului *Sun*, şi i-am pretins,

practic, să tipărească un articol în care să descrie realitatea – în loc să o ridiculizeze. Eram hotărât să obţin o pedeapsă pe măsura crimei.

Îmi este ruşine de felul în care am procedat. Acum îmi dau seama că jumătate din cumpărătorii ziarului nici nu au văzut articolul. Jumătate dintre cei care l-au citit l-au găsit o sursă de haz inocent. Jumătate din cei care l-au citit cu nesaţ l-au uitat în decurs de câteva săptămâni.

Îmi dau acum seama că oamenii nu se gândesc la dumneavoastră sau la mine şi nu le pasă de ce anume se spune despre noi. Se gândesc la ei înşişi – înainte de micul dejun, după micul dejun şi până la miezul nopţii. Ar fi de o mie de ori mai preocupaţi de o durere de cap proprie decât de ştirea morţii mele sau a dumneavoastră.

Chiar dacă dumneavoastră şi cu mine suntem minţiţi, ridiculizaţi, înşelaţi, înjunghiaţi în spate şi trădaţi de fiecare al şaselea prieten mai apropiat – să nu ne lăsăm pradă autocompătimirii. Să ne aducem aminte, în schimb, că este exact ceea ce I s-a întâmplat lui Isus. Unul dintre cei mai apropiaţi doisprezece prieteni ai Săi s-a transformat în trădător pentru o sumă care s-ar ridica, în banii de azi, la aproximativ nouăsprezece dolari. Un altul dintre cei mai apropiaţi doisprezece prieteni ai Săi s-a lepădat de Isus în momentul în care El a dat de necaz, declarând de trei ori că nici măcar nu-L cunoaşte pe Isus – şi a mai şi jurat. Unul din şase! Asta I s-a întâmplat lui Isus. De ce ne-am aştepta, dumneavostră sau eu, la un scor mai bun?

Am descoperit cu ani în urmă că, deşi nu puteam împiedica lumea să mă critice pe nedrept, puteam face ceva infinit mai important: puteam hotărî dacă să las condamnarea nedreaptă să mă tulbure.

Să fie clar: nu vă sfătuiesc să ignoraţi orice critică. Departe de asta. Vorbesc doar despre *ignorarea criticilor nedrepte*. Am întrebat-o odată pe Eleanor Roosevelt cum tratează critica nedreaptă – şi Allah ştie că a avut parte de destulă. Probabil că a avut prieteni mai înfocaţi şi duşmani mai înverşunaţi decât orice altă femeie care a locuit vreodată la Casa Albă.

Mi-a spus că, în adolescenţă, era îngrozitor de timidă, se temea de ce ar putea spune lumea. Îi era atât de teamă de critică, încât într-o zi i-a cerut sfatul mătuşii sale, sora lui Theodore Roosevelt. I-a spus: „Mătuşă Bye, vreau să fac aşa şi pe dincolo. Dar mi-e teamă că voi fi criticată."

Sora lui Teddy Roosevelt a privit-o în ochi şi i-a zis: „Să nu te deranjeze niciodată ce spune lumea, atât timp cât ştii, în inima ta, că ai dreptate." Eleanor Roosevelt mi-a spus că acel sfat s-a dovedit a fi pentru ea Stânca Gibraltarului după câţiva ani, când a ajuns la Casa Albă. Mi-a zis că singurul mod prin care se poate evita critica este să stai ca un bibelou chinezesc pe un raft. „Faceţi ce simţiţi în adâncul inimii că este corect – pentru că veţi fi criticaţi oricum. Veţi fi «condamnaţi dacă o faceţi şi condamnaţi dacă nu o faceţi»." Acesta este sfatul ei.

Pe vremea când răposatul Matthew C. Brush era preşedinte al American International Corporation, l-am întrebat dacă era vreodată sensibil la critică; el mi-a replicat: „Da, am fost foarte sensibil la critică la începutul carierei. Eram dornic pe atunci să ştiu că toţi angajaţii din organizaţie mă consideră perfect. Dacă nu se întâmpla aşa, eram îngrijorat. Încercam să-i fiu pe plac primei persoane care ridica glasul împotriva mea; dar chiar lucrul pe care îl făceam în vederea acestei reconcilieri supăra pe altcineva. Apoi, când încercam să rezolv situaţia cu un al doilea, stârneam şi mai multe nemulţumiri. Am descoperit în cele din urmă că cu cât mă străduiam mai mult să împac lumea şi să o aduc la sentimente mai bune, ca să scap de critici, cu atât îmi spoream numărul duşmanilor. Aşa că, în cele din urmă, mi-am spus: «Dacă ridici capul deasupra mulţimii, vei fi criticat. Aşa că obişnuieşte-te cu ideea.» Aceasta m-a ajutat fantastic. De atunci înainte mi-am făcut o regulă din a face totul cât mai bine posibil şi a-mi deschide apoi umbrela, lăsând ploaia de critici să treacă pe lângă mine, în loc să mi se scurgă pe ceafă."

Deems Taylor a mers ceva mai departe: a lăsat ploaia de critici să i se scurgă pe ceafă şi a râs copios de asta – în public, în timpul unuia dintre comentariile pe care le făcea în pauza concertelor radiofonice de duminică după-amiaza ale Orchestrei Filarmonice din

New York. O femeie îi scrisese o scrisoare în care îl numea „mincinos, trădător, şarpe şi cretin". Domnul Taylor scrie în cartea sa, *Of Men and Music* (*Despre oameni şi muzică*): „Am bănuiala că nu-i păsa de lucrurile despre care vorbeam." În următoarea transmisie radiofonică, domnul Taylor a citit scrisoarea la radio milioanelor de ascultători – şi peste câteva zile a primit o altă scrisoare de la aceeaşi doamnă, în care aceasta îşi exprima „părerea neschimbată", spune domnul Taylor, „că eram *în continuare* un mincinos, un trădător, un şarpe şi un cretin". Nu ne putem abţine să nu admirăm un om care ia critica în acest fel. Îi admirăm seninătatea, poziţia neclintită şi simţul umorului.

Într-unul din discursurile adresate studenţilor de la Princeton, Charles Schwab a mărturisit că una dintre cele mai importante lecţii pe care le-a primit vreodată a fost de la un german bătrân, care lucra în oţelăria lui Schwab. Acest german bătrân se angrenase într-o ceartă aprinsă cu alţi oţelari care, în final, îl aruncaseră în râu. „Când a intrat în biroul meu", a spus domnul Schwab, „ud şi plin de noroi, l-am întrebat ce le spusese celor ce îl aruncaseră în râu, iar el mi-a răspuns: «Doar am râs.»"

Domnul Schwab a declarat că a adoptat vorbele bătrânului neamţ drept motto personal: „Doar râzi."

Acest motto este bun mai ales atunci când eşti victima unei critici nedrepte. Îi poţi răspunde celui ce ripostează, dar ce-i mai poţi spune celui care „doar râde"?

Lincoln s-ar fi putut lăsa doborât de tensiunea din timpul Războiului Civil dacă nu ar fi învăţat că este o nebunie să răspundă acuzaţiilor vitriolante care-i erau aruncate. Descrierea felului în care a tratat critica a devenit un giuvaier literar – un fragment clasic. Generalul MacArthur ţinea o copie a textului atârnată deasupra biroului său de la Cartierul General în timpul războiului; iar Winston Churchill a înrămat-o şi a pus-o pe peretele biroului său de la Chartwell. Sună astfel: „Dacă ar fi să încerc să citesc toate atacurile îndreptate împotrivă-mi, nu mai zic să le şi răspund, aş putea foarte bine închide prăvălia asta şi să mă apuc de altă treabă. Îmi dau toată silinţa să fac lucrurile cât de bine pot; şi aşa am de gând s-o ţin până

la sfârşit. Dacă în final ies bine, toate cele spuse împotriva mea nu vor mai conta. Dacă în final se dovedeşte că am greşit, atunci nici zece îngeri care îmi jură că am avut dreptate nu îmi mai sunt de niciun folos."

Când suntem criticaţi pe nedrept, să ne amintim Regula numărul 2:

Străduiţi-vă să faceţi lucrurile cât de bine puteţi; iar apoi deschideţi-vă umbrela şi nu lăsaţi ploaia de critici să vă şiroiască pe ceafă.

22
Prostii pe care le-am făcut

Am în dulap un dosar marcat „PF" – prescurtarea de la „Prostii pe care le-am făcut". Pun în acel dosar relatări în scris ale prostiilor de care m-am făcut vinovat. Uneori le dictez secretarei, însă uneori sunt atât de personale, atât de stupide, încât îmi este ruşine să le dictez şi prefer să le scriu de mână.

Îmi amintesc încă de unele dintre criticile la adresa lui Dale Carnegie pe care le-am pus în dosarele „PF" acum cincisprezece ani. Dacă aş fi fost absolut corect cu mine însumi, aş avea acum un dulap plin, crăpând pe la încheieturi, cu astfel de „PF". Pot să repet cu sinceritate ceea ce a spus Regele Saul cu treizeci de veacuri în urmă: „Nebuneşte m-am purtat şi am greşit foarte mult."*

Când scot dosarele „PF" şi recitesc criticile pe care mi le-am adresat, asta mă ajută să tratez cea mai mare problemă cu care mă voi confrunta vreodată: dirijarea lui Dale Carnegie.

Obişnuiam să-i găsesc pe alţii vinovaţi pentru necazurile mele; dar pe măsură ce am înaintat în vârstă – şi în înţelepciune, sper – am înţeles că eu însumi, în ultimă instanţă, sunt vinovat de toate nenorocirile mele. Multă lume a descoperit asta, pe măsură ce a îmbătrânit. „Nimeni în afară de mine însumi" – scria Napoleon în Sfânta Elena – „nimeni în afară de mine însumi nu poate fi învinuit

* *1 Regi* 26, 21 (*n. red.*).

pentru căderea mea. Mi-am fost cel mai mare duşman – cauza propriei mele sorţi dezastruoase."

Daţi-mi voie să vă povestesc despre un om pe care l-am cunoscut şi care era artist când venea vorba de autoevaluare şi autodirijare. Numele lui e H. P. Howell. Când vestea morţii sale subite în drogheria hotelului Ambassador din New York a făcut ocolul ţării pe 31 iulie 1944, Wall Street a fost în stare de şoc, fiindcă era liderul finanţelor americane – secretar al Consiliului de Administraţie de la Commercial National Bank şi de la Trust Company şi director al câtorva corporaţii importante. În copilărie, nu s-a bucurat de prea multă educaţie, a pornit în viaţă ca slujbaş într-un magazin de ţară şi, mai târziu, a devenit director financiar la U. S. Steel – continuând să îşi îmbunătăţească poziţia şi să-şi sporească puterea.

„De ani de zile ţin o agendă în care îmi notez toate întâlnirile pe care le am în timpul zilei", mi-a spus domnul Howell, atunci când l-am rugat să îmi explice motivele succesului său. „Familia nu mă include niciodată în planurile pentru sâmbătă seara, fiindcă ştie că îmi dedic o parte a fiecărei seri de sâmbătă autoexaminării, revederii şi evaluării muncii din timpul săptămânii. După cină mă retrag, îmi deschid agenda şi reflectez la toate întrevederile, discuţiile şi şedinţele la care am luat parte începând de luni dimineaţa. Îmi pun întrebarea: «Ce greşeli am făcut în acest timp?» «Ce am făcut bine – şi în ce fel aş fi putut să îmi îmbunătăţesc performanţa?» «Ce învăţăminte pot să trag din cutare experienţă?» Găsesc adeseori că această trecere în revistă săptămânală mă face foarte nefericit. Uneori sunt uimit de propriile mele gafe. Bineînţeles, odată cu trecerea anilor, gafele au devenit mai puţin frecvente. Acest sistem de autoanaliză, menţinut an după an, a făcut pentru mine mai mult decât orice alt lucru pe care l-am încercat."

Poate că H. P. Howell a împrumutat ideea de la Ben Franklin. Numai că Franklin nu aştepta până sâmbătă seara. Îşi făcea o evaluare severă în *fiecare* seară. A descoperit că avea treisprezece defecte serioase. Iată trei dintre ele: îşi irosea vremea, afecta prea mult timp fleacurilor, contrazicea oamenii. Bătrânul şi înţeleptul

Franklin şi-a dat seama că dacă nu îşi elimina aceste handicapuri, nu avea să ajungă prea departe. Aşa că se bătea cu fiecare dintre defectele lui în fiecare zi de-a lungul unei săptămâni şi scria într-un caiet cine a câştigat meciul fiecărei zile. În săptămâna care urma, lua o altă deprindere proastă, îşi punea mănuşile şi, la sunetul gongului, ieşea din colţul său la luptă. Franklin a purtat această bătălie cu propriile-i defecte mai bine de doi ani.

Nu-i de mirare că a devenit unul dintre cei mai iubiţi şi mai influenţi oameni daţi vreodată de naţiune!

Elbert Hubbard spunea: „Orice om este al naibii de prost măcar cinci minute pe zi. Înţelepciunea constă în a nu depăşi această limită."

Omul mic se înfurie la cea mai uşoară critică, dar omul înţelept este dornic să înveţe de la cei care l-au dezaprobat şi blamat şi „şi-au disputat trecerea cu el". Walt Whitman a exprimat această idee astfel: aţi luat lecţii numai de la cei care v-au admirat, care au fost tandri cu voi şi v-au stat alături? Nu aţi învăţat lecţii grozave de la cei care v-au respins, s-au aşezat împotriva voastră sau şi-au disputat trecerea cu voi?

În loc să aşteptăm ca duşmanii să ne critice munca sau pe noi, haideţi să le-o luăm înainte. Haideţi să fim cei mai severi critici ai noştri. Haideţi să ne găsim şi să ne remediem toate slăbiciunile înainte ca inamicii să apuce să spună ceva. Este exact ceea ce a făcut Charles Darwin. De fapt, cincisprezece ani de zile a tot criticat... Ei bine, povestea sună astfel: când Darwin a terminat manuscrisul nemuritoarei sale opere, *Originea speciilor*, şi-a dat seama că publicarea revoluţionarului său concept asupra creaţiei avea să răscolească lumea intelectuală şi cea religioasă. Aşa că *a devenit propriul său critic şi a petrecut alţi cincisprezece ani verificându-şi datele şi raţionamentul şi criticându-şi concluziile.*

Să presupunem că cineva vă califică drept „prost nenorocit" – ce aţi face? V-aţi supăra? Aţi fi indignat? Iată ce a făcut Lincoln: Edward M. Stanton, secretarul de război al lui Lincoln, l-a numit odată pe Lincoln „prost nenorocit". Stanton era indignat din cauză

că Lincoln se amestecase în treburile sale. Pentru a-i face pe plac unui politician egoist, Lincoln semnase un ordin de transfer pentru anumite regimente. Stanton nu numai că a refuzat să execute ordinele lui Lincoln, dar a jurat că Lincoln era un prost nenorocit pentru că semnase un asemenea ordin. Ce s-a întâmplat? Când Lincoln a aflat ce a spus Stanton, a replicat calm: „Dacă Stanton a spus că sunt un prost nenorocit, probabil că aşa este, pentru că el are aproape întotdeauna dreptate. O să mă duc la el şi o să văd dacă este adevărat."

Lincoln s-a dus într-adevăr să-l vadă pe Stanton. Stanton l-a convins că ordinul era greşit, iar Lincoln l-a retras. Lincoln găsea binevenită critica atunci când ştia că este sinceră, bazată pe cunoaşterea faptelor şi făcută într-un spirit constructiv.

Şi dumneavoastră, şi eu ar trebui să găsim acest gen de critică binevenit, deoarece nici măcar nu putem spera să avem dreptate în mai mult de trei din patru cazuri. Cel puţin, doar la atât spera Theodore Roosevelt în timp ce se afla la Casa Albă. Einstein, cel mai profund gânditor al vremii noastre, a mărturisit că nouăzeci şi nouă la sută din concluziile sale erau greşite!

„Părerile duşmanilor noştri în ceea ce ne priveşte", spunea La Rochefoucauld, „se apropie mai mult de adevăr decât propriile noastre păreri."

Ştiu că afirmaţia poate fi adevărată de multe ori; şi totuşi, atunci când cineva începe să mă critice, dacă nu mă controlez, sar instantaneu şi automat în defensivă – chiar înainte de a avea cea mai vagă idee despre ce are de spus criticul meu. Sunt dezgustat de mine însumi de fiecare dată când fac asta. Avem cu toţii tendinţa de a nu suporta critica şi de a căuta laude, indiferent de cât de mult sau de puţin sunt justificate acestea. Nu suntem creaturi ale logicii. Suntem creaturi ale emoţiilor. Logica noastră este ca o canoe din coajă de mesteacăn aruncată pe o mare adâncă, întunecată şi furtunoasă de sentimente.

Dacă auzim că am fost vorbiţi de rău, să nu încercăm să ne apărăm. Orice prost face asta. Haideţi să fim originali – şi umili – şi strălucitori! Să ne uimim criticul şi să câştigăm aplauze pentru noi

înşine, spunând: „Dacă mi-ar fi cunoscut *toate celelalte defecte*, m-ar fi criticat mult mai sever decât a făcut-o."

În capitolele precedente, am vorbit despre ce e de făcut atunci când suntem criticaţi pe nedrept. Dar iată o altă idee – când simţiţi că vă înfuriaţi din cauză că vi se pare că aţi fost condamnat pe nedrept, ce ar fi să vă opriţi şi să spuneţi: „Stai o clipă. Sunt departe de a fi perfect. Dacă Einstein recunoaşte că se înşală în nouăzeci şi nouă la sută din cazuri, poate că greşesc şi eu în cel puţin optzeci la sută din cazuri. Poate că merit această critică. Şi dacă este aşa, s-ar cuveni să fiu recunoscător şi să încerc să profit de ea."

Charles Luckman, fost preşedinte al companiei Pepsodent, a cheltuit un milion de dolari pe an finanţând emisiunile radiofonice ale lui Bob Hope. Nu se uita la scrisorile care lăudau programul, dar insista să le vadă pe cele critice. Ştia că poate învăţa ceva din ele.

Compania Ford era atât de dornică să afle ce anume nu era în regulă cu administrarea şi operaţiunile sale, încât a făcut un sondaj printre angajaţii săi, în care i-a invitat să critice compania.

Cunosc un fost vânzător de săpun care obişnuia chiar să *ceară* să fie criticat. Când a început să vândă săpun pentru Colgate, comenzile veneau încet. Se temea să nu-şi piardă slujba. Ştiind că nu era nimic în neregulă cu săpunul sau cu preţul, şi-a închipuit că el este vinovat pentru vânzarea slabă. Când nu reuşea să facă o vânzare, se plimba adesea prin cartier încercând să înţeleagă unde anume dăduse greş. Nu fusese destul de explicit? Îi lipsise entuziasmul? Uneori se întorcea la client şi spunea: „Nu m-am întors aici ca să încerc să-ţi vând vreun săpun. M-am întors pentru sfatul şi critica dumitale. Vrei, te rog, să-mi spui unde anume am greşit când am încercat să-ţi vând săpun acum câteva minute? Eşti mult mai experimentat şi mai realizat decât mine. Te rog să mă critici. Fii sincer. Nu mă cruţa."

Această atitudine i-a adus o mulţime de prieteni şi sfaturi nepreţuite.

Ce credeţi că i s-a întâmplat până la urmă? A ajuns preşedinte la Colgate-Palmolive-Peet Soap Company – unul din cei mai mari producători de săpun ai lumii. Numele lui este E. H. Little.

Trebuie să fii un om mare ca să faci ceea ce au făcut H.P. Howell, Ben Franklin şi E.H. Little. Iar acum, că nu se uită nimeni, ce-ar fi

să aruncaţi o privire în oglindă şi să vă întrebaţi dacă faceţi parte din grupul ai cărui membri marcanţi sunt cei enumeraţi mai sus?

Ca să nu vă mai faceţi griji din cauza criticii, iată Regula numărul 3:

Să ţinem un jurnal al prostiilor pe care le-am făcut şi să ne criticăm pe noi înşine. Odată ce nu putem spera să fim perfecţi, haideţi să facem ce-a făcut E. H. Little: să cerem să fim criticaţi fără părtinire şi constructiv.

PARTEA A ŞASEA PE SCURT
Cum să nu ne facem griji din cauza criticii

Regula nr. 1: Critica nedreaptă este adesea un compliment mascat. De multe ori înseamnă că aţi stârnit gelozia şi invidia. Amintiţi-vă că nimeni nu loveşte un câine mort.

Regula nr. 2: Străduiţi-vă să faceţi lucrurile cât de bine puteţi; şi apoi deschideţi-vă umbrela şi nu lăsaţi ploaia de critici să vă şiroiască pe ceafă.

Regula nr. 3: Să ţinem un jurnal al prostiilor făcute şi să ne criticăm pe noi înşine. Odată ce nu putem spera să fim perfecţi, haideţi să facem ce-a făcut E. H. Little: să cerem să fim criticaţi fără părtinire şi constructiv.

PARTEA A ŞAPTEA

Şase modalităţi de a preveni oboseala şi îngrijorarea şi de a vă menţine energia şi buna dispoziţie la cote înalte

23
Cum să vă bucurați de o oră în plus pe zi

De ce scriu un capitol despre prevenirea oboselii într-o carte despre prevenirea îngrijorării? Simplu: din cauză că oboseala produce adeseori îngrijorare ori, cel puțin, te face susceptibil la îngrijorare. Orice student la medicină vă poate spune că oboseala scade rezistența fizică la răceală și la sute de alte boli; și orice psihiatru vă poate învăța că oboseala vă scade și rezistența la sentimentele de teamă și îngrijorare. Așadar, prevenirea oboselii tinde să prevină îngrijorarea.

Am spus „*tinde* să prevină îngrijorarea"? Asta ca să mă exprim delicat. Doctorul Edmund Jacobson merge mult mai departe. El a scris două cărți pe tema relaxării: *Progressive Relaxation* (*Relaxarea treptată*) și *You Must Relax* (*Trebuie să vă relaxați*); iar în calitate de director al Laboratorului de fiziologie clinică din Chicago, a condus ani de zile cercetările referitoare la folosirea relaxării ca metodă în practica medicală. Jacobson declară că orice stare nervoasă sau emoțională „dispare în condițiile relaxării complete". Acesta este un alt fel de a spune: *nu puteți continua să vă faceți griji dacă vă relaxați.*

Prin urmare, pentru a preveni oboseala și îngrijorarea, prima regulă este: odihniți-vă des. Odihniți-vă înainte de a obosi.

De ce este lucrul acesta atât de important? Din cauză că oboseala se acumulează cu o rapiditate uimitoare. Armata Statelor Unite a

descoperit în urma unor teste repetate că până şi tinerii – bărbaţi tăbăciţi de ani de instrucţie – pot mărşălui mai bine şi rezista mai mult dacă îşi aruncă echipamentul pe care îl duc în spate şi se odihnesc timp de zece minute la fiecare oră. Aşa că armata îi obligă să facă exact acest lucru. Inima dumneavoastră este la fel de deşteaptă ca Armata S.U.A. Inima pompează în organism sânge suficient pentru a umple un vagon-cisternă. Energia pe care o furnizează în douăzeci şi patru de ore ar fi de ajuns pentru a încărca douăzeci de tone de cărbune pe o platformă înaltă de un metru. Realizează această cantitate incredibilă de lucru mecanic timp de cincizeci, şaptezeci sau poate nouăzeci de ani. Cum de poate rezista? Doctorul Walter B. Cannon de la Harvard Medical School a explicat motivele. El a spus: „Majoritatea oamenilor crede că inima lucrează tot timpul. În realitate, există o anumită perioadă de odihnă după fiecare contracţie. *Când bate cu o rată moderată de şaptezeci de pulsaţii pe minut, inima lucrează, de fapt, numai nouă ore din douăzeci şi patru. În ansamblu, perioadele sale de odihnă totalizează cincisprezece ore bune pe zi.*"

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Winston Churchill, aflat la vârsta de aproximativ şaptezeci de ani, a fost capabil să fie şaisprezece ore pe zi, an după an, la cârma operaţiunilor de război ale Imperiului Britanic. Un record fenomenal. Secretul lui? Lucra în pat în fiecare dimineaţă până la ora unsprezece, citind rapoarte, dictând ordine, dând telefoane şi ţinând conferinţe importante. După prânz, se urca din nou în pat şi dormea o oră. Seara, mai mergea o dată la culcare şi dormea două ore înaintea cinei, pe care o lua la ora opt. Nu îşi trata oboseala. Nu avea ce să trateze. Şi-o prevenea. Odihnindu-se frecvent, era în stare să lucreze în continuare, plin de vigoare, până după miezul nopţii.

Originalul John D. Rockefeller a realizat două recorduri extraordinare. A acumulat cea mai mare avere pe care o văzuse lumea până atunci şi a trăit până la nouăzeci şi opt de ani. Cum a reuşit? Motivul principal, desigur, a fost faptul că moştenise ereditar tendinţa de a trăi mult. Un alt motiv a fost obiceiul său de a trage câte un pui de somn de o jumătate de oră în birou, în fiecare după-amiază. Se

întindea pe canapeaua din sala de lucru – şi nici măcar preşedintele Statelor Unite nu-l putea obţine pe John D. la telefon în timp ce moţăia!

În excelenta sa carte, *Why Be Tired* (*De ce-aţi fi obosiţi*), Daniel W. Josselyn observa: „Odihna nu înseamnă să nu faci absolut nimic. *Odihna înseamnă reparaţie.*" Este atâta putere recuperatorie într-o perioadă scurtă de odihnă, încât chiar şi un pui de somn de numai cinci minute ajută la prevenirea sau depăşirea oboselii! Connie Mack, marele jucător de baseball, mi-a spus că dacă nu ar fi dormit un pic după-amiaza, înaintea unui meci, ar fi fost complet istovit pe la a cincea repriză. Dar dacă se ducea la culcare, măcar pentru cinci minute, putea să reziste un meci întreg fără a se simţi obosit.

Când am întrebat-o pe Eleanor Roosevelt cum de a fost în stare să facă faţă unui program atât de încărcat pe parcursul celor doisprezece ani petrecuţi la Casa Albă, mi-a spus că înainte de a se întâlni cu un grup mare de oameni sau de a ţine un discurs, se aşeza adeseori într-un fotoliu sau pe o canapea, închidea ochii şi se relaxa timp de douăzeci de minute.

I-am luat odată un interviu lui Gene Autry, vedeta campionatului mondial de rodeo, în cabina sa de la Madison Square Garden. Am observat că avea în cabină un pat de campanie. „Mă întind în fiecare după-amiază", a spus Gene Autry, „şi dorm o oră înainte de spectacol. Când fac filme la Hollywood", a continuat el, „mă relaxez adesea într-un balansoar mare sau trag de două, trei ori pe zi câte un pui de somn de zece minute. Mă înviorează extraordinar."

Edison atribuia fantastica lui energie şi rezistenţă deprinderii de a dormi oricând voia.

I-am luat un interviu lui Henry Ford cu puţin timp înainte de a optzecea sa aniversare. Am fost surprins să văd cât de bine şi de în formă arăta. L-am întrebat care îi era secretul. Mi-a spus: „Nu stau niciodată în picioare atunci când pot sta jos; şi nu stau niciodată jos atunci când pot sta întins."

Horace Mann, „părintele educaţiei moderne", a început să facă acelaşi lucru pe măsură ce a înaintat în vârstă. Când era preşedintele

Colegiului Antioch, obişnuia să se întindă pe o canapea în timp ce avea întrevederi cu studenţii.

L-am convins pe un regizor de cinema de la Hollywood să încerce o tehnică similară. Mi-a mărturisit că a făcut minuni. Mă refer la Jack Chertock, unul dintre regizorii de marcă de la Hollywood. Când a venit să mă vadă acum câţiva ani, era şeful departamentului de scurtmetraj de la M.G.M. Epuizat de prea multă muncă, încercase tot ce era posibil: tonice, vitamine, medicamente. Nimic nu-i era de prea mare folos. I-am sugerat să-şi ia o vacanţă în fiecare zi. Cum? Întinzându-se pe o canapea în birou şi relaxându-se în timp ce ţinea conferinţe scenariştilor din echipa sa.

Când l-am văzut din nou, doi ani mai târziu, mi-a spus: „S-a produs un miracol. Exact aşa l-au numit doctorii. Obişnuiam să stau pe scaun, încordat, în timp ce discutam ideile de scurtmetraje. Acum mă întind pe canapeaua din birou în timpul acestor conferinţe. Mă simt mai bine decât m-am simţit în ultimii douăzeci de ani. Lucrez cu două ore mai mult pe zi şi, totuşi, rareori obosesc."

Cum se aplică toate acestea în cazul dumneavoastră? Dacă sunteţi stenografă, nu puteţi trage un pui de somn în birou, aşa cum făceau Edison sau Sam Goldwyn; ori dacă sunteţi contabil, nu puteţi să vă întindeţi pe canapea în timp ce discutaţi probleme financiare cu şeful. Dar dacă locuiţi într-o localitate mică şi vă duceţi acasă la prânz, aţi putea trage un pui de somn de zece minute după masă. Este ceea ce făcea generalul George C. Marshall. Se simţea atât de ocupat la conducerea Armatei Statelor Unite în timpul războiului, încât *trebuia* să se odihnească la amiază. Dacă sunteţi trecut de cincizeci de ani şi aveţi impresia că nu aveţi timp de aşa ceva, atunci cumpăraţi-vă pe dată câte asigurări de viaţă puteţi. Înmormântarea este scumpă – şi neaşteptată – în zilele noastre; şi soţia (sau soţul) dumneavoastră ar putea dori să ia banii de asigurare şi să se căsătorească cu o persoană mai tânără.

Dacă nu puteţi dormi puţin la prânz, puteţi măcar să încercaţi să vă întindeţi o oră înainte de masa de seară. Este mai ieftin decât un cocteil; şi, dacă o faceţi regulat, este de 5467 de ori mai eficient. Dacă puteţi dormi un ceas în jurul orei cinci, şase sau şapte, puteţi

câştiga un ceas pe zi pentru veghe. De ce? Cum? Deoarece un pui de somn de o oră înainte de masa de seară plus şase ore de somn în timpul nopţii – în total şapte ore – vă fac mai mult bine decât opt ore de somn neîntrerupt.

O persoană care prestează muncă fizică poate lucra mai mult dacă se odihneşte mai mult. Frederick Taylor a demonstrat aceasta în timp ce lucra ca inginer de organizare ştiinţifică la Bethlehem Steel Company. El a observat că muncitorii încărcau în vagoane aproximativ 12,5 tone de fontă fiecare, în fiecare zi, iar la prânz erau epuizaţi. A întreprins un studiu ştiinţific asupra tuturor factorilor ce contribuiau la acumularea oboselii şi a declarat că aceşti oameni ar trebui să încarce nu 12,5 tone de fontă pe zi, ci *patruzeci şi şapte* de tone pe zi! A considerat că ar fi normal să realizeze de aproape patru ori mai mult fără să fie obosiţi. Dar era nevoie să şi demonstreze această ipoteză!

Taylor l-a ales pe un anume domn Schmidt şi i-a urmărit şi cronometrat munca. Schmidt primea indicaţii de la cel care stătea lângă el cu cronometrul: „Acum ia un calup şi mergi... Acum stai jos şi odihneşte-te... Acum mergi... Acum odihneşte-te."

Ce s-a întâmplat? Schmidt a încărcat patruzeci şi şapte de tone de fontă pe zi, în timp ce ceilalţi au încărcat fiecare în parte numai 12,5 tone. Şi nu a încetat, practic, să lucreze în acest ritm pe parcursul celor trei ani petrecuţi de Frederick Taylor la Bethlehem. Schmidt a fost capabil de această performanţă deoarece se odihnea înainte de a obosi. Lucra aproximativ 26 de minute dintr-o oră şi se odihnea 34 de minute. Se odihnea *mai mult* decât muncea – şi totuşi realiza de aproape patru ori mai mult decât ceilalţi! Credeţi că sunt poveşti? Nu, puteţi citi cu ochii dumneavoastră această relatare în lucrarea lui Frederick Winslow Taylor: *Principles of Scientific Management* (*Principiile organizării ştiinţifice*).

Daţi-mi voie să repet: faceţi ce face armata – luaţi pauze dese de odihnă. Faceţi ce face inima – odihniţi-vă înainte de a obosi şi vă veţi bucura de o oră de veghe în plus pe zi.

24
Ce vă oboseşte – şi ce este de făcut

Iată un fapt uluitor şi semnificativ: munca mentală, singură, nu oboseşte. Sună absurd. Dar cu câţiva ani în urmă, oamenii de ştiinţă au încercat să afle care ar fi durata de-a lungul căreia creierul uman poate lucra fără a ajunge la „o capacitate diminuată de muncă", definiţia ştiinţifică a oboselii. Spre uimirea lor, savanţii au descoperit că sângele ce trece prin creier, când acesta este activ, nu arată nicio oboseală! Dacă se ia sânge din vena unui muncitor în timp ce desfăşoară o muncă fizică, se observă că acesta este plin de „toxine de oboseală" şi de produse ale oboselii. Dar dacă aţi lua o picătură de sânge din creierul lui Albert Einstein, nu ar indica toxine de oboseală nici măcar la sfârşitul zilei!

Deci, în ceea ce priveşte creierul, acesta poate lucra „la fel de bine şi de rapid ca la început după opt sau chiar douăsprezece ore de efort". Creierul este absolut neobosit... Şi atunci, ce anume vă oboseşte?

Psihiatrii declară că mare parte din oboseală derivă din atitudinea noastră mentală şi emoţională. Unul dintre cei mai distinşi psihiatri englezi, J. A. Hadfield, spune în cartea sa *The Psychology of Power* (*Psihologia puterii*): „Cea mai mare parte a oboselii de care suferim este de origine mentală; de fapt, epuizarea de origine pur fizică este rară."

Unul dintre cei mai de seamă psihiatri ai Americii, doctorul A. A. Brill, merge şi mai departe. El declară: „Sută la sută din oboseala lucrătorului sedentar ce are o stare de sănătate bună este datorată factorilor psihologici, prin care înţelegem factori emoţionali."

Ce fel de factori emoţionali obosesc lucrătorul sedentar? Bucuria? Mulţumirea? Nu! Niciodată! Plictiseala, resentimentul, sentimentul că nu este apreciat, sentimentul de inutilitate, graba, neliniştea, îngrijorarea – aceştia sunt factorii emoţionali care îl epuizează pe cel ce lucrează aşezat la birou; îl fac susceptibil la răceli, îi reduc productivitatea şi îl trimit acasă cu dureri de cap. Da, obosim deoarece emoţiile ne produc tensiuni nervoase în organism.

Compania de asigurări de viaţă Metropolitan sublinia într-o broşură despre oboseală: „Munca grea", spune această prestigioasă companie de asigurări, „rareori duce la o oboseală care să nu poată fi vindecată printr-un somn bun sau prin odihnă... Grijile, încordarea şi supărările constituie trei dintre cele mai importante cauze ale oboselii. De multe ori, ele sunt adevăraţii vinovaţi atunci când munca fizică sau mentală ar părea să fie cauza... Amintiţi-vă că un muşchi tensionat este un muşchi lucrător. Destindeţi-vă! Cruţaţi-vă energia pentru sarcinile importante."

Opriţi-vă acum, chiar pe locul unde vă aflaţi, şi faceţi-vă o autoevaluare. În timp ce citiţi aceste rânduri, priviţi încruntat pagina? Simţiţi o cută între ochi? Staţi relaxat pe scaun? Sau staţi cocoşat? Muşchii feţei sunt încordaţi? În afara cazului în care întregul dumneavoastră corp este la fel de moale şi de relaxat ca al unei păpuşi de cârpă, produceţi chiar în acest moment tensiuni nervoase şi tensiuni musculare. *Produceţi tensiuni nervoase şi oboseală nervoasă!*

De ce producem aceste tensiuni inutile atunci când facem o muncă mentală? Daniel W. Josselyn spune: „Consider că principalul obstacol... este credinţa aproape universală că munca grea presupune o senzaţie de efort, altfel nu este bine făcută." Aşa că ne încruntăm în timp ce ne concentrăm. Ne gârbovim umerii. Ne punem muşchii

să facă o mişcare corespunzătoare *efortului*, care nu ajută în niciun fel creierul în munca sa.

Iată un alt adevăr uluitor şi tragic: milioane de oameni care nici n-ar visa să irosească vreun ban îşi cheltuiesc şi risipesc energia cu nepăsarea a şapte marinari beţi în Singapore.

Care este răspunsul la această oboseală nervoasă? Relaxaţi-vă! Relaxaţi-vă! Relaxaţi-vă! *Învăţaţi să vă relaxaţi în timp ce lucraţi!*

Este uşor? Nu! Veţi fi, probabil, nevoiţi să renunţaţi la deprinderile dumneavoastră de o viaţă. Dar merită efortul, pentru că vă poate schimba viaţa! William James a spus în eseul său *The Gospel of Relaxation* (*Evanghelia relaxării*): „Tensiunea excesivă şi agitaţia, viaţa trăită pe nerăsuflate, intensitatea şi expresia de suferinţă de pe faţa americanilor... sunt nici mai mult, nici mai puţin decât *obiceiuri proaste.*" *Tensiunea este un obicei. Relaxarea este un obicei. De obiceiurile proaste te poţi dezbăra, iar obiceiurile bune pot fi deprinse.*

Cum vă relaxaţi? Începeţi cu mintea sau începeţi cu nervii? Nu începeţi nici cu una, nici cu alta. Întotdeauna începeţi să *vă relaxaţi cu muşchii*!

Să facem o probă. Pentru a vedea cum se face, să presupunem că începeţi cu ochii. Citiţi paragraful până la capăt şi, când aţi ajuns la sfârşit, lăsaţi-vă pe spate, închideţi ochii *şi spuneţi-le ochilor* în tăcere: „Haideţi. Gata. Nu vă mai încordaţi, nu vă mai încruntaţi. Gata." Repetaţi aceste cuvinte neîncetat, foarte rar, timp de un minut...

N-aţi observat că după câteva secunde muşchii ochilor *au şi început să vă dea ascultare*? Nu aveţi impresia că tensiunea v-a fost luată cu mâna? Ei bine, oricât de incredibil ar părea, tocmai aţi testat timp de un minut tot secretul artei relaxării. Puteţi face acelaşi lucru cu fălcile, cu muşchii feţei, cu gâtul, cu umerii, cu tot trupul. Dar organul cel mai important dintre toate este ochiul. Doctorul Edmund Jacobson de la Universitatea din Chicago a afirmat că, dacă îţi poţi relaxa complet muşchii ochilor, poţi să uiţi de toate necazurile! Motivul pentru care ochii sunt atât de importanţi în destindere este că ei consumă o pătrime din întreaga energie nervoasă consumată de

organism. De aceea atâţia oameni sănătoşi, cu vedere perfectă, au dureri de ochi. Îşi ţin muşchii ochilor sub tensiune.

Vickie Baum, celebra romancieră, spunea că, în copilărie, a cunoscut un bătrân care a învăţat-o cea mai importantă lecţie din câte a avut parte în viaţă. Căzuse şi îşi julise genunchii şi îşi scrântise încheietura mâinii. Bătrânul a ajutat-o să se ridice; fusese clovn la circ; şi în timp ce o scutura de praf, i-a spus: „Te-ai lovit din cauză că nu ştii cum să te relaxezi. Trebuie să te prefaci că eşti moale ca un ciorap, un ciorap vechi şi boţit. Uite, am să-ţi arăt cum se face."

Bătrânul i-a învăţat pe Vickie Baum şi pe ceilalţi copii cum să cadă, cum să facă salturi şi tumbe. Şi repeta tot timpul: „Gândeşte-te că eşti un ciorap vechi şi boţit. Atunci *trebuie* să te relaxezi!"

Puteţi să vă relaxaţi în orice moment, aproape oriunde v-aţi afla. Dar să nu depuneţi efort ca să vă relaxaţi. *Relaxarea înseamnă absenţa oricărei tensiuni şi a oricărui efort.* Gândiţi-vă la destindere. Începeţi prin a vă gândi la relaxarea muşchilor ochilor şi ai feţei, spunând neîncetat: „Gata... gata... gata, relaxaţi-vă". Simţiţi energia care vi se revarsă din muşchii faciali către centrul organismului. Gândiţi-vă că sunteţi destins ca un bebeluş.

Este ceea ce obişnuia să facă Galli-Curci, marea soprană. Helen Jepson mi-a spus că se ducea să o vadă pe Galli-Curci înainte de spectacol şi o vedea aşezată pe scaun, cu toţi muşchii relaxaţi şi falca de jos atât de moale, încât îi atârna. O practică excelentă, care o împiedica să devină prea nervoasă înainte de intrarea pe scenă; prevenea oboseala.

Iată patru sugestii care vă vor ajuta să vă destindeţi:

1. Relaxaţi-vă în orice moment. Lăsaţi-vă trupul să fie moale ca un ciorap vechi. Eu ţin pe birou, în timp ce lucrez, un ciorap vechi de culoare maronie. Îl ţin acolo, ca să-mi aducă aminte cât de moale ar trebui să fiu. Dacă nu aveţi un ciorap, e bună şi o pisică. Aţi ridicat vreodată un pisoi care doarme la soare? Dacă da, aţi văzut cum îi atârnă extremităţile ca un ziar ud. Chiar şi yoghinii din India spun că dacă vrei să devii maestru în arta relaxării, trebuie să studiezi pisica. Nu am văzut vreodată o pisică obosită, o pisică deprimată sau o pisică ce

suferea de insomnie, îngrijorare sau ulcer la stomac. Veţi evita, probabil, aceste dezastre dacă învăţaţi să vă destindeţi asemenea pisicii.

2. Lucraţi, pe cât posibil, într-o poziţie confortabilă. Amintiţi-vă că tensiunile din trup produc dureri de umeri şi oboseală nervoasă.
3. Verificaţi-vă de cinci ori pe zi şi spuneţi-vă: „Îmi fac munca mai grea decât este de fapt? Folosesc muşchi care nu au nimic comun cu munca pe care o depun?" Aceasta vă va ajuta să vă formaţi *obiceiul* relaxării şi, aşa cum spune doctorul David Harold Fink, „cei ce cunosc psihologie ştiu că obiceiurile sunt cele care contează în două cazuri din trei".
4. Testaţi-vă din nou la sfârşitul zilei, întrebându-vă: „Cât sunt de obosit? Dacă sunt obosit, nu este din cauza activităţii mentale pe care am desfăşurat-o, ci din cauza felului în care am făcut-o." „Eu îmi măsor realizările", spune doctorul Daniel W. Josslyn, „nu prin cât de obosit sunt la capătul zilei, ci prin cât de puţin obosit sunt." Şi spune în continuare: „când mă simt deosebit de obosit la sfârşitul zilei sau când iritabilitatea dovedeşte că nervii îmi sunt obosiţi, ştiu fără urmă de îndoială că a fost o zi nesatisfăcătoare, atât cantitativ, cât şi calitativ". Dacă toţi oamenii de afaceri din America ar învăţa această lecţie, rata mortalităţii provocate de „hipertensiune" ar scădea vertiginos. Şi am înceta să umplem sanatoriile şi azilurile cu oameni doborâţi de oboseală şi de griji.

25

Cum să evitaţi oboseala – şi să arătaţi mereu tineri!

Într-o zi din toamna trecută, asociata mea s-a dus la Boston pentru a asista la unul dintre cele mai neobişnuite cursuri de medicină din lume. De medicină? Păi, da. Se ţine o dată pe săptămână la Boston Dispensary şi pacienţii care îl urmează sunt examinaţi amănunţit înainte de a fi admişi. Dar acest curs este, de fapt, o clinică psihologică. Deşi se numeşte oficial Cursul de Psihologie Aplicată (anterior, Cursul de Control al Gândirii – nume sugerat de primul membru), adevăratul său scop este să se ocupe de *oamenii bolnavi de îngrijorare*. Printre pacienţi, sunt multe femei casnice cu tulburări emoţionale.

Cum a luat fiinţă un astfel de curs pentru cei cu griji? Ei bine, în 1930, doctorul Joseph H. Pratt – care, dacă tot veni vorba, i-a fost elev lui Sir William Osler – a observat că mulţi dintre pacienţii care veneau la Boston Dispensary păreau să aibă o stare bună din punct de vedere fizic; şi totuşi, manifestau practic toate simptomele unor boli. Mâinile unei femei erau atât de anchilozate de „artrită", încât nu le mai putea folosi. Alta suferea de toate simptomele înfiorătoare ale „cancerului la stomac". Alţii aveau dureri de spate, dureri de cap, oboseală cronică sau aveau dureri vagi. Ei chiar simţeau aceste dureri. Dar examenele medicale cele mai amănunţite au arătat că nu sufereau de nimic – în sens fizic. Mulţi doctori de

modă veche ar fi spus că nu-i decât imaginaţie – că „totul e din minte".

Dar doctorul Pratt şi-a dat seama că nu avea rost să spună acestor pacienţi „să se ducă acasă şi să uite de dureri". Ştia că mai toţi aceşti oameni nu îşi doreau să fie bolnavi; dacă le-ar fi fost uşor să scape de boală, ar fi făcut-o singuri. Şi atunci, ce era de făcut?

Şi-a înfiinţat cursul – într-un cor de îndoieli ale lumii medicale. Iar cursul a făcut minuni! În anii care au trecut de la începerea lui, mii de pacienţi au fost „vindecaţi" urmându-l. Unii dintre pacienţi au venit ani de zile – urmând cursul cu aceeaşi religiozitate de parcă s-ar fi dus la biserică. Asistenta mea a stat de vorbă cu o femeie care nu pierduse aproape nicio şedinţă în nouă ani. Aceasta a spus că, *atunci când a mers prima dată la clinică, era profund convinsă că are* un rinichi bolnav şi o boală de inimă. Era atât de îngrijorată şi de încordată, încât, din când în când, îşi pierdea vederea şi avea accese de orbire. Şi totuşi, astăzi este încrezătoare, veselă şi plină de sănătate. Nu arăta mai în vârstă de patruzeci de ani, dar avea un nepoţel adormit în braţe. „Îmi făceam atâtea griji din cauza necazurilor familiale", a spus, „încât îmi doream să mor. Dar la această clinică am aflat despre inutilitatea îngrijorării. Am învăţat să îi pun capăt. Şi pot spune sincer acum că viaţa îmi este senină."

Doctorul Rose Hilferding, consilierul medical al cursului, a declarat că, după părerea ei, unul dintre cele mai bune remedii pentru a scăpa de îngrijorare este „împărtăşirea necazurilor cuiva în care ai încredere. Procedeul se numeşte *catarsis*", a spus ea. „Când pacienţii vin aici, pot vorbi despre problemele lor timp îndelungat, până şi le scot din minte. Dacă te gândeşti la toate grijile tale de unul singur şi le ţii pentru tine, se acumulează o mare tensiune nervoasă. Cu toţii trebuie să ne împărtăşim necazurile. Cu toţii trebuie să împărtăşim îngrijorarea. Trebuie să simţim că există cineva pe lume dornic să asculte şi capabil să înţeleagă."

Asistenta mea a fost martora marii eliberări pe care a simţit-o o femeie după ce a vorbit despre grijile ei. Avea griji casnice, şi când a început să vorbească, era încordată ca un arc comprimat. Apoi, treptat, pe măsură ce vorbea, a început să se calmeze. La sfârşitul întrevederii, ajunsese să zâmbească. Fusese rezolvată problema? Nu, nu era chiar atât de uşor. Ceea ce provocase schimbarea fusese

faptul că vorbea cu cineva, că primea un mic sfat şi puţină simpatie. Adevăratul motiv al schimbării era imensa valoare tămăduitoare care stă în – *cuvinte*!

Psihanaliza se bazează, într-o anumită măsură, pe această putere tămăduitoare a cuvintelor. De la Freud, analiştii au aflat că un pacient se poate elibera de anxietăţile sale vorbind, doar vorbind. De ce este aşa? Poate din cauză că, vorbind, câştigăm o perspectivă mai bună asupra necazurilor noastre. Nimeni nu cunoaşte întregul răspuns. Dar cu toţii ştim că „scuipând tot" sau „dând totul afară" ne eliberăm aproape instantaneu.

Aşa că data viitoare când avem o problemă emoţională, de ce n-am căuta pe cineva cu care să stăm de vorbă? Nu vreau să spun cu asta că ar trebui să devenim o năpastă, văicărindu-ne şi plângându-ne tuturor celor care ne răsar în cale. Haideţi să ne hotărâm asupra cuiva în care avem încredere şi să stabilim o întâlnire. Poate o rudă, un doctor, un avocat, un preot. Apoi, spuneţi-i acestei persoane: „Am nevoie de sfatul dumitale, am o problemă şi aş dori să mă asculţi când o formulez în cuvinte. S-ar putea să fii capabil să îmi dai un sfat. Ai putea vedea lucrul acesta dintr-un unghi nou, pe care eu nu-l sesizez. Şi chiar dacă nu poţi, mă vei ajuta extraordinar de mult prin simplul fapt că vei sta şi mă vei asculta."

Împărtăşirea problemelor este deci una dintre principalele terapii folosite la cursul de la Boston Dispensary. Dar iată şi alte idei pe care le-am cules de la curs – lucruri pe care le puteţi face acasă la dumneavoastră.

1. *Păstraţi într-un caiet texte „inspiratoare"*. Puteţi lipi în caiet toate poeziile, scurtele rugăciuni sau citatele care vă atrag mai mult şi care vă influenţează pozitiv. Apoi, când o după-amiază ploioasă vă face să vă simţiţi deprimaţi, veţi găsi poate în caiet o reţetă pentru alungarea negurii. Mulţi dintre pacienţi ţineau astfel de caiete de ani de zile. Au spus că, pentru ei, acestea reprezintă un fel de „injecţii spirituale".
2. *Nu vă gândiţi prea mult la defectele altora!* Unei femei de la curs, care s-a dovedit a fi o nevastă certăreaţă şi cicălitoare, i s-a pus întrebarea: „Ce ai face dacă ţi-ar muri soţul?" A fost

atât de şocată de idee, încât s-a aşezat imediat şi a întocmit o listă cu toate calităţile soţului ei. Şi a făcut o listă lungă. De ce nu aţi încerca acelaşi lucru data viitoare când simţiţi că v-aţi căsătorit cu un tiran? Poate că veţi descoperi, după ce veţi citi ce virtuţi are soţul sau soţia dumneavoastră, că este o persoană pe care v-ar plăcea să o întâlniţi!

3. *Deveniţi interesaţi de oameni!* Dezvoltaţi-vă un interes prietenos, sănătos pentru cei cu care împărţiţi viaţa. Unei femei suferinde, care se considera atât de „exclusivă", încât nu avea prieteni, i s-a spus să născocească o poveste despre următoarea persoană pe care o întâlnea. A început, în autobuz, să ţeasă istorii şi decoruri pentru cei din jur. A încercat să îşi imagineze cum arătau vieţile lor. Şi iată că în scurt timp a început să vorbească pretutindeni cu oamenii – iar astăzi este o fiinţă fericită, atentă şi fermecătoare, vindecată de „durerile" ei.
4. *Întocmiţi un program pentru munca zilei de mâine înainte de a vă duce diseară la culcare.* S-a descoperit la curs că mulţi oameni se simt hărţuiţi de şuvoiul neîntrerupt de treburi pe care le au de făcut. Niciodată nu reuşesc să îşi vadă munca terminată. Sunt mereu presaţi de timp. Pentru a vindeca acest sentiment de grabă *şi* de îngrijorare, s-a făcut sugestia ca fiecare să îşi traseze seara programul zilei următoare. Rezultatul? Mai multă muncă; mai puţină oboseală; un sentiment de mândrie şi de realizare; şi timp rămas pentru odihnă şi distracţie.
5. *Şi ultimul sfat – evitaţi tensiunea şi oboseala. Relaxaţi-vă! Relaxaţi-vă!* Nimic nu vă va face mai repede să arătaţi bătrâni decât tensiunea şi oboseala. Nimic nu va face mai multe ravagii asupra prospeţimii şi înfăţişării dumneavoastră! Asistenta mea a stat timp de o oră la Cursul de Control al Gândirii de la Boston, vreme în care directorul, profesorul Paul E. Johnson, a trecut în revistă multe dintre principiile pe care le-am discutat deja în capitolul anterior – regulile relaxării. După zece minute de exerciţii de relaxare, pe care

asistenta mea le-a urmat împreună cu ceilalţi, aproape că adormise stând pe scaun! De ce se pune atât de mult accent pe relaxarea fizică? Pentru că, la clinică, cei de acolo ştiu – aşa cum ştiu şi alţi doctori – că dacă vrei să-i scapi pe oameni de îngrijorare, aceştia trebuie să se relaxeze!

Da, trebuie să vă relaxaţi! Destul de ciudat, dar o duşumea tare este mai bună pentru relaxare decât o saltea moale de pat. Dă mai multă siguranţă. Este bună pentru spate.

Ei bine, iată câteva exerciţii pe care le puteţi face. Încercaţi-le timp de o săptămână – şi vedeţi ce efecte au asupra înfăţişării şi bunei dumneavoastră dispoziţii!

a. Întindeţi-vă pe podea ori de câte ori vă simţiţi obosiţi. Întindeţi-vă cât sunteţi de lungi. Rostogoliţi-vă de pe o parte pe alta dacă vreţi. Faceţi asta de două ori pe zi.
b. Închideţi ochii. Puteţi încerca să spuneţi, după cum recomandă profesorul Johnson, ceva de felul: „Soarele străluceşte. Cerul este albastru şi scânteietor. Natura este calmă şi stăpână pe lume – iar eu, fiind copilul naturii, sunt în acord cu Universul." Sau – chiar mai bine! – rugaţi-vă!
c. Dacă nu vă puteţi întinde pentru că nu aveţi timp, puteţi obţine aproape acelaşi efect stând aşezaţi pe scaun. Un scaun tare, cu spătar drept, este cel mai bun pentru relaxare. Staţi drepţi pe scaun, asemenea unei statui egiptene aşezate, şi lăsaţi-vă mâinile să se odihnească în poală, cu palmele în sus.
d. Acum, încordaţi încet degetele de la picioare – şi lăsaţi-le apoi să se destindă. Încordaţi muşchii picioarelor – şi apoi relaxaţi-i. Înaintaţi încet, ocupându-vă de toţi muşchii corpului, până când ajungeţi la gât. Lăsaţi-vă atunci capul să se rostogolească greu, ca şi cum ar fi o minge de fotbal. Spuneţi-le tot timpul muşchilor (ca în capitolul precedent): „Gata... destindeţi-vă..."
e. Liniştiţi-vă nervii respirând încet şi regulat. Respiraţi adânc. Yoghinii din India aveau dreptate: respiraţia ritmică este una

dintre cele mai bune metode de calmare a nervilor din câte au fost descoperite vreodată.

f. Gândiţi-vă la ridurile de pe faţă şi la dungile de pe frunte şi neteziţi-le. Destindeţi-vă chipul astfel încât să vă dispară cutele dintre sprâncene şi de la colţurile gurii. Faceţi aceasta de două ori pe zi şi poate că nu veţi mai fi nevoiţi să mergeţi la un club de sănătate, pentru masaj. Poate că liniile vor dispărea dinspre interior către exterior!

26

Patru bune deprinderi de lucru, care vă vor ajuta să preveniţi oboseala şi îngrijorarea

Buna deprindere de lucru Nr. 1:
Eliberaţi-vă biroul de toate hârtiile, cu excepţia celor legate de problema de care vă ocupaţi în acel moment.

Roland L. Williams, preşedinte al Chicago and Nortwestern Railway, a spus odată: „O persoană care are biroul plin de tot felul de hârtii va observa că munca îi devine mult mai uşoară şi mai precisă dacă îşi face curat pe birou şi îşi păstrează doar hârtiile de care are nevoie în acel moment. Eu numesc asta bună gospodărire şi o consider primul pas către eficienţă."

Dacă vizitaţi Biblioteca Congresului din Washington, D. C., veţi găsi şase cuvinte zugrăvite pe tavan – şase cuvinte scrise de poetul Pope:

„Ordinea este prima lege a Paradisului."

S-ar cuveni ca ordinea să fie şi prima lege a afacerilor. Dar este ea oare? Nu. În general, birourile sunt îngropate sub hârtii în care nu s-a mai umblat de săptămâni. De fapt, editorul unui ziar din New Orleans mi-a spus odată că secretara i-a făcut curat pe unul dintre birouri şi a găsit o maşină de scris care dispăruse de doi ani!

Simpla vedere a unui birou dezordonat, plin de scrisori la care nu s-a răspuns, de rapoarte şi de referate este suficientă pentru a semăna confuzie, tensiune şi îngrijorare. Este mult mai rău decât atât. Amintindu-ţi constant că ai „un milion de lucruri de făcut, dar

nu ai timp", te îngrijorezi, provocându-ţi nu numai tensiune şi oboseală, ci şi hipertensiune, tulburări cardiace şi ulcer la stomac.

Doctorul John H. Stokes, profesor la Şcoala de Medicină de la Universitatea din Pennsylvania, a prezentat o lucrare la Convenţia naţională a asociaţiilor medicale americane – lucrare intitulată *Nevrozele funcţionale, complicaţii ale bolii organice.* În acea lucrare, doctorul Stokes a enumerat unsprezece condiţii sub titlul: „Ce trebuie căutat la starea mentală a pacientului". Iată primul element de pe listă:

> *Simţul obligaţiei; întinderea la nesfârşit de lucruri care, pur şi simplu, trebuie făcute.*

Cum vă ajută însă o astfel de procedură elementară, precum curăţarea biroului şi luarea deciziilor, să evitaţi hipertensiunea, sentimentul de obligaţie, sentimentul că aveţi în faţă o „întindere nesfârşită de lucruri care, pur şi simplu, trebuie făcute"? Doctorul William L. Sadler, ilustrul psihiatru, a povestit despre un pacient care, utilizând acest mecanism simplu, a evitat o cădere nervoasă. Omul era director la o firmă mare din Chicago. Când a venit la cabinetul doctorului Sadler, era încordat, nervos, îngrijorat. Ştia că se îndreaptă spre marginea prăpastiei, dar nu putea să înceteze munca. Avea nevoie de ajutor.

„În timp ce omul îmi istorisea povestea lui", spune doctorul Sadler, a sunat telefonul. Era un apel de la spital; şi, în loc să amân chestiunea, mi-am făcut chiar atunci timp să iau o decizie. Întotdeauna, când este posibil, pun lucrurile la punct imediat ce apar. De-abia am închis telefonul, că a sunat din nou. Iarăşi o chestiune urgentă, pe care am discutat-o pe îndelete. A treia întrerupere a survenit când a intrat în birou un coleg ce dorea un sfat în legătură cu un pacient bolnav cronic. Când am terminat cu el, m-am întors la vizitatorul meu şi am dat să mă scuz pentru că l-am făcut să aştepte. Dar el se luminase. Avea o expresie complet nouă pe chip."

„Nu vă scuzaţi, doctore", i-a răspuns omul. „În ultimele zece minute, cred că am înţeles oarecum ce este în neregulă cu mine. Mă întorc la lucru să îmi revizuiesc deprinderile de muncă... Dar înainte

de a pleca, vă deranjează dacă arunc o privire în biroul dumneavoastră?"

Doctorul Sadler a deschis sertarele biroului. Acolo nu era nimic – cu excepţia rechizitelor. „Spuneţi-mi", l-a întrebat pacientul, „unde vă ţineţi lucrările neterminate?"

„Terminate", a răspuns Sadler.

„Şi corespondenţa nerezolvată?"

„Rezolvată!" i-a spus Sadler. „Regula mea este să nu las niciodată din mână o scrisoare până ce nu-i răspund. Îi dictez secretarei răspunsul pe loc."

Şase săptămâni mai târziu, acelaşi director l-a invitat pe doctorul Sadler la el la birou. Era schimbat – la fel şi biroul său. A deschis sertarele şi i-a arătat că nu mai avea lucrări neterminate. „Acum şase săptămâni", i-a spus directorul, „aveam trei birouri în trei încăperi diferite – şi nu îmi mai vedeam capul de treburi. Nu terminam niciodată. După ce am vorbit cu dumneavoastră, m-am întors aici şi am pus în ordine un vagon de rapoarte şi de hârtii vechi. Acum lucrez la un singur birou, rezolv lucrurile pe măsură ce apar şi nu mai am un munte de lucrări neterminate în faţă, care să mă facă încordat şi îngrijorat. Dar cel mai uimitor lucru este că mi-am revenit complet. Nu mai este nimic în neregulă cu sănătatea mea!"

Charles Evans Hughes, fost preşedinte al Curţii Supreme a Statelor Unite, a spus: „Nimeni nu moare de prea multă muncă. Oamenii mor din cauza disipării şi a îngrijorării." Da, pentru că îşi disipează energiile – şi sunt îngrijoraţi deoarece nu par să-şi poată termina vreodată lucrul.

Buna deprindere de lucru Nr. 2:
Faceţi lucrurile în ordinea importanţei lor.

Henry L. Doherty, fondatorul reţelei naţionale Cities Service Company, spunea că, indiferent de salariul pe care îl oferea, îi era aproape imposibil să găsească două aptitudini.

Cele două aptitudini nepreţuite sunt: prima – a gândi. A doua – a face lucrurile în ordinea importanţei lor.

Charles Luckman, omul care a pornit de la nimic şi a ajuns în doisprezece ani să fie preşedintele companiei Pepsodent, a avut un salariu de o sută de mii de dolari pe an şi a mai făcut încă un milion de dolari pe lângă asta – acest om a declarat că mare parte din succesul său s-a datorat celor două aptitudini pe care Henry L. Doherty le găsea atât de greu. Charles Luckman a spus: „De când mă ştiu, m-am trezit la ora cinci dimineaţa, fiindcă atunci pot gândi mai bine decât la orice alt moment al zilei – atunci pot să gândesc mai bine şi îmi planific ziua, îmi stabilesc lucrurile pe care le am de făcut în ordinea importanţei lor."

Frank Bettger, unul dintre cei mai încununaţi de succes vânzători americani de asigurări, nu aştepta până la cinci dimineaţa ca să-şi planifice ziua. O făcea cu o seară înainte; îşi stabilea un obiectiv – obiectivul de a vinde un anumit număr de asigurări în acea zi. Dacă nu reuşea, numărul era adăugat la ziua următoare – şi tot aşa.

Ştiu din îndelungata mea experienţă că nu eşti întotdeauna în stare să faci lucrurile în ordinea importanţei lor, dar mai ştiu că un plan oarecare de a începe cu anumite lucruri este infinit mai bun decât improvizaţiile de pe parcurs.

Dacă George Bernard Shaw nu ar fi respectat regula rigidă de a începe cu ce este mai important, probabil că ar fi eşuat ca scriitor şi ar fi rămas casier la bancă toată viaţa. Planul lui impunea scrierea a cinci pagini în fiecare zi. Acest plan l-a inspirat să meargă înainte – să scrie cinci pagini pe zi timp de nouă ani chinuitori, chiar dacă a realizat un total de treizeci de dolari în aceşti nouă ani – în jur de un penny pe zi. Până şi Robinson Crusoe îşi planifica pe ore ceea ce avea de făcut.

Buna deprindere de lucru Nr. 3:
Când apare o problemă şi aveţi datele necesare pentru a lua o decizie, rezolvaţi-o pe loc. Nu amânaţi luarea deciziilor.

Unul din foştii mei cursanţi, răposatul H. P. Howell, mi-a spus că pe când era membru în consiliul de administraţie al U.S. Steel, şedinţele de consiliu erau adeseori nişte afaceri interminabile – se

discutau multe probleme, se luau puţine decizii. Rezultatul: fiecare membru al consiliului trebuia să ia acasă maldăre de rapoarte pentru a le studia.

În cele din urmă, domnul Howell i-a convins pe membrii consiliului să dezbată doar câte o problemă o dată şi să ajungă la o hotărâre. Fără a mai trage de timp – fără amânări. Hotărârea putea consta în solicitarea de date suplimentare; putea însemna să se treacă la acţiune sau să nu se facă nimic. Dar se lua o hotărâre în orice problemă, înainte de a trece la următoarea. Domnul Howell mi-a spus că rezultatele au fost surprinzătoare şi salutare: registrul s-a golit. Ordinea de zi era curată. Nu mai era nevoie ca fiecare membru al consiliului să plece acasă încărcat de rapoarte. Nu mai exista sentimentul îngrijorător al problemelor nerezolvate.

O regulă bună nu numai pentru consiliul de administraţie al U. S. Steel, dar şi pentru dumneavoastră sau pentru mine.

Buna deprindere de lucru Nr. 4:
Învăţaţi să organizaţi, să delegaţi şi să supravegheaţi.

Mulţi oameni de afaceri îşi sapă prematur mormântul din cauză că nu au învăţat niciodată să-şi delege responsabilitatea, insistând să facă totul singuri. Consecinţa: sunt copleşiţi de amănunte şi de harababură. Sunt mânaţi de grabă, îngrijorare, nelinişte şi tensiune. Este greu să înveţi să-ţi delegi responsabilităţile. Ştiu asta. Şi mie mi-a fost greu, îngrozitor de greu. Mai ştiu, din experienţă, că să-ţi delegi autoritatea unor oameni nepotriviţi poate duce la dezastre. Dar chiar dacă e greu să delegi autoritatea, persoanele cu funcţii de conducere trebuie să o facă dacă vor să evite îngrijorarea, tensiunea şi oboseala.

Cei care construiesc afaceri mari şi nu învaţă să organizeze, să delege responsabilitatea şi să supravegheze se trezesc, de obicei, cu tulburări cardiace şi nu o duc mai mult de cincizeci, şaizeci de ani – tulburări cardiace provocate de tensiune şi de griji. Doriţi un exemplu anume? Uitaţi-vă la rubrica de decese din ziarul local.

27

Cum să alungăm plictiseala, care produce oboseală, îngrijorare şi resentimente

Una dintre cauzele principale ale oboselii este plictiseala. Pentru a ilustra această afirmaţie, să luăm cazul lui Alice, o directoare care locuieşte pe strada dumneavoastră. Alice a venit acasă într-o seară epuizată. *Arăta* obosită. *Era* obosită. O durea capul. O durea spatele. Era atât de epuizată, încât voia să se ducă la culcare fără să mai aştepte cina. La rugămintea mamei, s-a aşezat la masă. A sunat telefonul. Prietenul ei! O invitaţie la dans! Ochii i-au strălucit. S-a înviorat. A fugit sus, şi-a pus rochia albastră şi a dansat până la trei dimineaţa; iar când a ajuns, în sfârşit, acasă, nu era câtuşi de puţin epuizată. Era, de fapt, atât de vioaie, încât nu putea adormi.

Era Alice obosită cu adevărat cu opt ore înainte, când arăta şi se simţea epuizată? Sigur că era. Era epuizată deoarece era plictisită de munca ei, plictisită, probabil, de viaţă. Există milioane de Alice. Aţi putea fi una dintre ele.

Este un fapt bine cunoscut că atitudinea emoţională este mult mai vinovată de producerea oboselii, decât efortul fizic. Cu câţiva ani în urmă, Joseph E. Barmack a publicat în revista *Archives of Psychology* (*Arhivele psihologiei*) un raport asupra câtorva dintre experimentele sale, în care arăta cum plictiseala produce oboseală. Doctorul Barmack a supus un grup de studenţi la o serie de teste pentru care, o ştia, aveau prea puţin interes. Rezultatul? Studenţii s-au simţit obosiţi şi adormiţi, s-au plâns de dureri de cap şi de ochi,

au devenit iritabili. În unele cazuri, au existat chiar tulburări stomacale. Era totul „imaginaţie"? Nu. S-au făcut teste asupra metabolismului acestor studenţi. Testele au arătat că presiunea sângelui şi consumul de oxigen scad atunci când cineva este plictisit şi că întregul metabolism revine la normal imediat ce persoana respectivă începe să simtă interes şi plăcere pentru muncă!

Rareori obosim atunci când facem ceva interesant şi incitant. De exemplu, am fost de curând într-o vacanţă în Munţii Stâncoşi canadieni, în jurul lacului Louise. Am petrecut câteva zile pescuind păstrăvi de-a lungul pârâului Corral, mi-am făcut cu greu drum printre tufişuri mai înalte decât mine, împiedicându-mă de buturugi, căţărându-mă pe buştenii căzuţi – şi totuşi, după opt ore petrecute în acest fel, nu eram obosit. De ce? Pentru că eram incitat, însufleţit. Aveam sentimentul unei mari realizări: prinsesem şase păstrăvi. Dar să zicem că aş fi fost plictisit de pescuit; atunci cum credeţi că m-aş fi simţit? Aş fi fost extenuat de o activitate atât de dificilă, desfăşurată la o altitudine de şapte mii de picioare.

Chiar şi în cazul activităţilor epuizante, cum ar fi alpinismul, plictiseala te poate obosi mai mult decât munca grea presupusă. De pildă, domnul S. H. Kingman, preşedinte al Farmers and Mechanics Savings Bank din Minneapolis, mi-a povestit un incident ce reprezintă o ilustrare perfectă a acestei afirmaţii. În iulie 1953, guvernul canadian a cerut Clubului Alpin Canadian să-i pună la dispoziţie ghizi care să-i pregătească pe poliţiştii din regimentul Prince of Wales în domeniul alpinismului. Domnul Kingman a fost unul dintre ghizii aleşi să-i pregătească pe soldaţi. Mi-a povestit cum el şi ceilalţi ghizi – oameni de la patruzeci şi doi la cincizeci şi nouă de ani – i-au luat pe aceşti militari tineri în excursii lungi peste gheţari şi întinderi de zăpadă şi s-au căţărat pe o stâncă abruptă, înaltă de patruzeci de picioare, cu ajutorul funiilor şi al unor reazeme precare pentru mâini şi picioare. S-au căţărat pe vârful Michael, pe vârful Vice-President, pe alte culmi fără nume din valea Little Yoho din Stâncoşii canadieni. După cincisprezece ore de alpinism, tinerii, care erau într-o formă fizică foarte bună (de-abia terminaseră un curs

de şase săptămâni de specializare în acţiuni de *commando*), erau complet epuizaţi.

Era provocată oboseala de folosirea unor muşchi ce nu fuseseră fortificaţi de antrenamentul anterior? Oricine s-a antrenat pentru acţiuni de commando ar considera această întrebare ridicolă! Nu, erau complet epuizaţi deoarece alpinismul îi plictisea. Erau atât de obosiţi, încât mulţi dintre ei adormeau fără să mai aştepte să mănânce. Dar ghizii – bărbaţi de două sau de trei ori mai în vârstă decât soldaţii – erau obosiţi? Da, dar nu epuizaţi. Ghizii îşi luau cina şi stăteau treji alte câteva ore, discutând despre experienţele zilei. Nu erau epuizaţi fiindcă erau interesaţi.

Pe când doctorul Edward Thorndike de la Columbia întreprindea experimente legate de oboseală, a ţinut nişte tineri treji aproape o săptămână, menţinându-le tot timpul treaz interesul. După multe cercetări, doctorul Thorndike a declarat: „Plictiseala este singura cauză reală a diminuării capacităţii de muncă."

Dacă lucraţi cu mintea, rarerori cantitatea de muncă este cea care vă oboseşte. V-ar putea obosi cantitatea de muncă pe care *nu* o îndepliniţi. Amintiţi-vă, de pildă, de ziua din săptămâna trecută în care aţi fost mereu întrerupţi. Scrisori lăsate fără răspuns. Întâlniri anulate. Necazuri peste tot. Totul a mers prost în ziua aceea. Nu aţi realizat nimic, însă v-aţi întors acasă obosiţi – şi cu dureri de cap.

În ziua următoare, totul a mers strună la birou. Aţi făcut de patruzeci de ori mai mult decât în ziua precedentă. Şi totuşi v-aţi dus acasă proaspăt ca o gardenie albă ca zăpada. Aţi avut această experienţă? Şi eu am avut-o.

Lecţia de învăţat de aici? Iat-o: de cele mai multe ori, oboseala nu ne este provocată de muncă, ci de îngrijorare, frustrare şi resentimente.

În timp ce scriam acest capitol, m-am dus să văd o nouă versiune a încântătoarei comedii muzicale a lui Jerome Kern, *Show Boat*. Căpitanul Andy, căpitan pe *Cotton Blossom*, spune într-unul dintre interludiile sale filozofice: „Norocoşi sunt cei care au de făcut ceea ce le place să facă." Astfel de oameni sunt norocoşi deoarece au mai multă energie, mai multă fericire, mai puţine griji şi mai puţină

oboseală. Acolo unde vă este interesul, este şi energia. Poate fi mai obositor să mergi jumătate de milă alături de o soţie sau de un soţ cicălitor decât zece mile braţ la braţ cu persoana iubită.

Şi atunci? Ce e de făcut? Ei bine, iată ce a făcut o stenografă care lucra la o companie petrolieră din Tulsa, Oklahoma. Vreo câteva zile în fiecare lună, avea de îndeplinit una dintre cele mai plicticoase îndatoriri imaginabile: să completeze nişte formulare cu cifre şi statistici. Sarcina era atât de plictisitoare, încât a hotărât, în legitimă apărare, să o facă interesantă. Cum? A făcut o întrecere cu ea însăşi. Număra formularele pe care le completa în fiecare dimineaţă şi apoi încerca să depăşească recordul după-amiaza. Număra totalul fiecărei zile şi încerca să obţină unul mai mare a doua zi. Rezultatul? În scurt timp, a devenit capabilă să completeze mai multe astfel de formulare plictisitoare decât orice altă stenografă din secţia ei. Şi ce i-a adus aceasta? Laude? Nu... Mulţumiri? Nu... Promovare? Nu... Salariu mărit? Nu... Dar a ajutat-o să îşi prevină oboseala născută din plictiseală. I-a dat un stimulent mental. Deoarece a făcut tot ce i-a stat în putere pentru a face dintr-o ocupaţie ternă una interesantă, a avut mai multă energie, mai mult elan şi s-a bucurat mai mult de orele libere.

Ştiu, din întâmplare, că povestea este adevărată, deoarece m-am însurat cu fata aceea.

Iată povestea unei alte stenografe căreia i-a fost răsplătit faptul că se *comporta* ca şi cum munca ei ar fi fost interesantă. Obişnuia să muncească fără tragere de inimă. Dar asta este acum de domeniul trecutului. Stenografa este domnişoara Vallie G. Golden din Elmhurst, Illinois. Iată povestea ei, aşa cum a relatat-o în scrisoarea pe care mi-a trimis-o:

„Suntem patru stenografe în birou şi fiecare aveam de dactilografiat scrisori ale mai multor persoane. Din când în când, ne aglomeram cu munca. Într-o zi, când adjunctul unui şef de secţie a insistat să dactilografiez aceeaşi scrisoare de la început, m-am revoltat. Am încercat să-l fac să priceapă că o scrisoare putea fi corectată şi fără a fi redactilografiată – iar el mi-a replicat că dacă n-o făceam eu din nou, avea să găsească pe altcineva dispus să o facă!

Spumegam. Dar, apucându-mă să bat din nou scrisoarea la maşină, mi-a trecut deodată prin minte că exista o mulţime de oameni care ar fi sărit să facă munca pe care o făceam eu. În plus, eram plătită să fac exact această muncă. Am început să mă simt mai bine. Deodată, m-am hotărât să-mi fac treaba ca şi cum mi-ar fi plăcut – deşi o detestam. Apoi, am făcut această importantă descoperire: dacă îmi fac treaba *de parcă* mi-ar plăcea, atunci chiar îmi place într-o anumită măsură. Am mai descoperit că pot lucra mai repede atunci când îmi place ce fac. Aşa că rareori sunt nevoită acum să stau peste program. Noua mea atitudine mi-a câştigat reputaţia de bună lucrătoare. Şi atunci când unul dintre şefii de secţie a avut nevoie de o secretară personală, m-a cerut pe mine pentru post – fiindcă, a zis el, eram dornică să fac muncă suplimentară fără să fiu posacă! Puterea de a-ţi schimba atitudinea mentală", spune domnişoara Golden, „a fost o descoperire extraordinar de importantă pentru mine. A făcut minuni!"

Domnişoara Golden a folosit filozofia „*ca şi cum*" a profesorului Hans Vaihinger. Acesta ne-a învăţat să ne comportăm „*ca şi cum*" am fi fericiţi – şi aşa mai departe.

Dacă vă purtaţi „*ca şi cum*" aţi fi interesaţi de activitatea pe care o depuneţi, acest mic joc vă va face interesul real. Va contribui, de asemenea, la scăderea oboselii, a tensiunilor şi a îngrijorării dumneavoastră.

Cu câţiva ani în urmă, Harlan A. Howard a luat o decizie care i-a schimbat complet viaţa. A hotărât să transforme o ocupaţie plictisitoare într-una interesantă – şi este sigur că avea una plictisitoare: spăla vase, freca tejgheaua şi porţiona îngheţata la cantina şcolii, în timp ce ceilalţi băieţi jucau mingea sau tachinau fetele. Harlan Howard îşi detesta slujba – dar odată ce era nevoit să o facă, s-a hotărât să studieze îngheţata – cum se făcea, ce ingrediente se foloseau, de ce erau unele sortimente mai bune decât altele. A studiat chimia îngheţatei şi a devenit cel mai bun din clasă la chimie. Era acum atât de interesat de chimia alimentară, încât a intrat la Massachusetts State College şi şi-a luat diploma în domeniul „tehnologiei alimentare". Când New York Cocoa Exchange a oferit un premiu de o sută de dolari pentru cea mai bună lucrare despre cum

poţi folosi cacao şi ciocolată, într-un concurs la care puteau participa toţi studenţii colegiului – cine credeţi că l-a câştigat?... Exact. Harlan Howard.

Când a avut dificultăţi în găsirea unei slujbe, şi-a deschis un laborator particular în subsolul casei lui din Amherst, Massachusetts. La scurtă vreme după aceea, a intrat în vigoare o nouă lege. Trebuia măsurat conţinutul în bacterii al laptelui. Curând, Harlan Howard calcula bacteriile pentru paisprezece companii producătoare de lapte – şi a trebuit să angajeze doi asistenţi.

Unde va ajunge în douăzeci şi cinci de ani de acum înainte? Ei bine, cei ce conduc acum afaceri în industria chimiei alimentare vor fi la pensie sau morţi; iar locurile lor vor fi luate de tinerii care dau de pe acum dovadă de iniţiativă şi entuziasm. Peste douăzeci şi cinci de ani, Harlan A. Howard va fi probabil unul dintre cei mai de seamă oameni în profesia lui, în timp ce unii dintre colegii de clasă cărora le vindea îngheţată peste tejghea vor fi acriţi, şomeri, blestemând guvernul şi plângându-se că n-au avut niciodată vreo şansă. Poate că nici Harlan A. Howard nu ar fi avut niciodată vreo şansă dacă nu s-ar fi hotărât să-şi facă interesantă ocupaţia plicticoasă.

Cu ani în urmă, a existat un alt tânăr plictisit de slujba lui dintr-o fabrică. Făcea bolţuri la strung. Îl chema Sam. Sam voia să îşi dea demisia, dar îi era teamă că nu-şi va mai găsi o altă slujbă. Odată ce trebuia să continue cu această muncă monotonă, Sam s-a hotărât să şi-o facă interesantă. Aşa că s-a luat la întrecere cu mecanicul de la maşina alăturată. Unul dintre ei trebuia să facă operaţia de degroşare pe maşina lui, celălalt să aducă bolţurile la diametrul cerut. Din când în când, schimbau locurile între ei, ca să vadă cine putea face mai multe bolţuri. Maistrul, impresionat de viteza şi de precizia lui Sam, i-a dat curând o slujbă mai bună. Acesta a fost începutul unei întregi serii de promovări. Treizeci de ani mai târziu, Sam – Samuel Vauclain – a ajuns preşedinte al Baldwin Locomotive Works. Dar ar fi putut rămâne mecanic toată viaţa dacă nu ar fi hotărât să transforme o slujbă plictisitoare într-una interesantă.

H.V. Kaltenborn – celebrul analist de ştiri – mi-a povestit cum a făcut interesantă o muncă plictisitoare. Când avea douăzeci şi doi de ani, a traversat Atlanticul pe un vapor cu vite, hrănind şi adăpând juncanii. După ce a făcut turul Angliei cu bicicleta, a ajuns la Paris flămând şi fără bani. Amanetându-şi aparatul de fotografiat pentru cinci dolari, a dat un anunţ în ediţia pariziană a ziarului *The New York Herald* şi şi-a făcut rost de o slujbă de vânzător de aparate stereo-optice. Îmi amintesc de acele stereoscoape de modă veche pe care le ţineam la ochi ca să privim două imagini identice. În timp ce priveam, se întâmpla un miracol. Cele două lentile ale stereoscopului transformau cele două imagini într-o singură scenă cu efect tridimensional. Vedeam distanţa. Căpătam un simţ uimitor al perspectivei.

Ei bine, după cum spuneam, Kaltenborn s-a apucat să vândă aceste aparate prin Paris, din uşă-n uşă – şi nu ştia limba franceză. Dar a câştigat cinci mii de dolari din comisioane în primul an şi a devenit unul dintre cei mai bine plătiţi agenţi de vânzări din Franţa din acel an. H.V. Kaltenborn mi-a spus că această experienţă a contribuit tot atât de mult la dezvoltarea calităţilor care conduc la succes pe cât ar fi contribuit un an de studiu la Harvard. Încredere? Mi-a spus că după acea experienţă, simţea că era în stare să vândă *The Congressional Record** franţuzoaicelor casnice.

Acea experienţă i-a dat o înţelegere intimă a vieţii franţuzeşti, care s-a dovedit nepreţuită mai târziu, când comenta evenimente europene la radio.

Cum de a reuşit să devină specialist în vânzări, când nu ştia limba franceză? Ei bine, îl rugase pe patronul său să-i scrie ce are de spus în franceză şi memorase textul. Suna la o uşă, îi răspundea o casnică şi el începea să-şi recite povestea memorată cu un accent atât de îngrozitor, încât era caraghios. Îi arăta casnicei imaginile şi, când ea punea o întrebare, ridica din umeri şi spunea: „american... american". Îşi scotea apoi pălăria şi îi arăta hârtia cu textul scris într-o franceză perfectă, hârtie pe care o avea lipită în interiorul pălăriei. Casnica râdea, el râdea – şi îi arăta alte imagini. Când

* Revista ce publică zilnic discuţiile din Congresul SUA (*n. ed.*).

H. V. Kaltenborn mi-a povestit despre asta, mi-a mărturisit că slujba nu fusese nici pe departe uşoară. Mi-a spus că o singură calitate îl împinsese mai departe: hotărârea lui de a-şi face munca interesantă. În fiecare zi, înainte de plecare, se uita în oglindă şi se îmbărbăta astfel: *„Kaltenborn, trebuie să faci asta dacă vrei să ai ce mânca. Dacă tot eşti nevoit s-o faci – de ce nu te-ai şi distra? De ce nu ţi-ai imagina, de fiecare dată când suni la o uşă, că eşti un actor în lumina reflectoarelor, aflat în faţa publicului? La urma urmei, ceea ce faci este la fel de amuzant ca orice joc de scenă. Atunci, de ce n-ai investi în asta elan şi entuziasm?"*

Domnul Kaltenborn mi-a spus că aceste discursuri zilnice de încurajare l-au ajutat să-şi transforme o sarcină pe care odinioară o urâse într-o aventură care îi plăcea şi pe care a făcut-o extrem de profitabilă.

Când l-am întrebat pe domnul Kaltenborn dacă avea de dat vreun sfat tinerilor americani care îşi doresc să reuşească în viaţă, mi-a răspuns: „Da, duceţi-vă să vă bateţi cu voi înşivă în fiecare dimineaţă. Se vorbeşte mult despre importanţa exerciţiului fizic pentru a ne trezi din starea de somnolenţă în care rămânem, mulţi dintre noi, toată ziua. Dar şi mai mult avem nevoie de un exerciţiu spiritual şi mental matinal, care să ne îndemne la acţiune. Ţineţi-vă un discurs mobilizator în fiecare zi."

Vi se pare o idee stupidă, superficială, copilărească? Nu, dimpotrivă, este esenţa psihologiei sănătoase. „Viaţa noastră este ceea ce fac din ea gândurile noastre." Aceste cuvinte sunt la fel de adevărate astăzi pe cât erau cu optsprezece secole în urmă, când Marc Aureliu le-a scris în cartea sa *Meditaţii*: „Viaţa noastră este ceea ce fac din ea gândurile noastre."

Vorbind cu propria persoană în fiecare ceas al zilei, vă puteţi determina să nutriţi gânduri de curaj şi de fericire, gânduri de putere şi de pace. Vorbind cu dumneavoastră înşivă despre lucrurile pentru care trebuie să fiţi recunoscători, vă puteţi umple mintea cu gânduri care se înalţă şi cântă.

Nutrind gândurile adecvate, puteţi face orice muncă mai puţin neplăcută. Şeful dumneavoastră vrea să manifestaţi interes pentru

muncă, astfel încât să facă mai mulţi bani. Dar haideţi să uităm de dorinţele şefului. Gândiţi-vă doar la ceea ce vă va mări dumneavoastră interesul pentru muncă. Amintiţi-vă că aţi putea deveni de două ori mai fericiţi petrecându-vă aproximativ jumătate din timpul de veghe la serviciu; iar dacă nu găsiţi fericire în muncă, s-ar putea să n-o găsiţi niciunde altundeva. Amintiţi-vă neîncetat că interesul pentru muncă vă va ţine mintea departe de griji şi, în cele din urmă, vă va aduce promovarea şi un salariu mai bun. Chiar dacă nu se întâmplă astfel, vă va reduce oboseala la minimum şi vă va ajuta să vă bucuraţi de orele de răgaz.

28

Cum să nu ne facem griji din cauza insomniei

Sunteţi îngrijoraţi când nu puteţi să dormiţi bine? Atunci, poate v-ar interesa să aflaţi că Samuel Untermyer – celebrul avocat internaţional – nu a dormit ca lumea nicio singură noapte în viaţa lui.

Când Sam Untermyer s-a dus la colegiu, era îngrijorat din cauza a două afecţiuni – astmul şi insomnia. Se părea că nu se putea vindeca de niciuna, aşa că a hotărât să facă următorul lucru bun posibil – să profite de orele de veghe. În loc să se frământe şi să îşi facă griji până la limita cedării nervoase, se scula şi se apuca de învăţat. Rezultatul? A început să adune distincţii la toate cursurile şi a devenit unul dintre absolvenţii prodigioşi ai Colegiului din New York.

Chiar şi după ce a început să practice dreptul, insomnia a continuat. Dar Untermyer nu şi-a făcut griji. „Natura", şi-a zis, „va avea grijă de mine." Şi aşa a fost. În ciuda numărului mic de ore de somn, şi-a păstrat sănătatea şi a fost apt să muncească la fel de spornic ca orice alt tânăr avocat din New York. Ba chiar cu mai mult spor, pentru că muncea şi în timp ce ceilalţi dormeau!

La douăzeci şi unu de ani, Sam Untermyer câştiga şaptezeci şi cinci de mii de dolari pe an; şi alţi tineri avocaţi veneau să-l asiste în procese pentru a-i studia metodele. În 1931, a fost plătit pentru un

caz cu, probabil, cel mai mare onorariu pe care îl primise până atunci vreun avocat: un milion de dolari, bani gheaţă.

Avea încă insomnii – citea jumătate din noapte – şi apoi se trezea la ora cinci dimineaţa şi se apuca să dicteze scrisori. Pe la vremea în care cei mai mulţi oameni de-abia se apucau de lucru, munca *lui* pentru acea zi era pe jumătate făcută. Acest om care rareori s-a bucurat de un somn bun a trăit până la vârsta de optzeci şi unu de ani; dar dacă ar fi stat să se frământe şi să se îngrijoreze din cauza insomniei, şi-ar fi distrus, probabil, viaţa.

Petrecem o treime din viaţă dormind – şi totuşi, nimeni nu ştie ce înseamnă cu adevărat somnul. Ştim că este un obicei şi o stare de odihnă prin care natura are grijă de noi, dar nu ştim de câte ore de somn are nevoie fiecare individ. Nu ştim nici măcar dacă somnul în sine este necesar!

Fantastic? Ei bine, în timpul Primului Război Mondial, Paul Kern, un soldat ungur, a fost împuşcat în lobul frontal al creierului. S-a făcut bine, dar, destul de curios, n-a mai dormit. Orice au făcut medicii – şi au încercat tot felul de sedative şi de narcotice, până şi hipnotismul – Paul Kern nu a putut fi adormit sau măcar adus în stare de somnolenţă.

Doctorii au spus că nu mai avea mult de trăit. Dar el i-a contrazis. Şi-a luat o slujbă şi a continuat să trăiască sănătos tun mulţi ani. Se întindea şi închidea ochii ca să se odihnească, dar nu a mai dormit vreodată. Cazul său a constituit un mister medical care a răsturnat multe dintre convingerile noastre despre somn.

Unii oameni au nevoie de mult mai mult somn decât alţii. Lui Toscanini îi ajungeau cinci ore pe noapte, dar Calvin Coolidge avea nevoie de mai mult decât dublu. Coolidge dormea unsprezece ore din douăzeci şi patru. Cu alte cuvinte, Toscanini a dormit o cincime din viaţa lui, în timp ce Coolidge şi-a dormit-o aproape pe jumătate.

Îngrijorarea legată de insomnie vă va face mult mai mult rău decât insomnia în sine. De pildă, unul dintre cursanţii mei – Ira Sandner din Ridgefield, New Jersey – a ajuns aproape să se sinucidă din cauza insomniei.

„Mă gândeam că înnebunesc", mi-a povestit Ira Sandner. „Problema era, la început, că dormeam *prea bine*. Nu mă trezeam când suna deşteptătorul şi rezultatul era că întârziam la lucru dimineaţa. Eram îngrijorat din acest motiv – şi, de fapt, şeful m-a avertizat că *trebuia* să ajung la timp la serviciu. Ştiam că dacă era să continui aşa, aveam să îmi pierd slujba.

Le-am povestit prietenilor despre asta şi unul dintre ei mi-a sugerat să mă concentrez profund asupra ceasului deşteptător înainte de a mă duce la culcare. Aşa a început insomnia! Tic-tac-ul acelui ceas nenorocit a devenit o obsesie. Mă ţinea treaz şi mă zvârcoleam cât era noaptea de lungă! Când se făcea dimineaţă, eram aproape bolnav. Eram bolnav de oboseală şi de îngrijorare. Am ţinut-o aşa vreme de opt săptămâni. Nu pot să vă descriu prin ce chinuri am trecut. Eram convins că am să înnebunesc. Uneori, mă plimbam încolo şi încoace ore întregi şi mă gândeam serios dacă n-ar fi mai bine să mă arunc pe fereastră şi să termin cu tot!

În cele din urmă, m-am dus la un doctor pe care-l cunoşteam dintotdeauna. Mi-a spus: «Ira, nu pot să te ajut. Nimeni nu te poate ajuta, pentru că ţi-ai făcut singur chestia asta. Du-te seara la culcare şi, dacă nu poţi să adormi, las-o baltă. Spune-ţi: «Nu-mi pasă câtuşi de puţin dacă *nu* adorm. Pot să stau foarte bine treaz până dimineaţă.» Ţine ochii închişi şi spune-ţi: «Atât timp cât stau liniştit şi nu-mi fac griji, o să mă odihnesc oricum.»

Asta am făcut", spune Sandner, „şi în decurs de două săptămâni am început să dorm. În mai puţin de o lună, dormeam opt ore pe noapte şi nervii mi s-au redresat."

Nu insomnia îl ucidea pe Ira Sandner; îngrijorarea era cea vinovată.

Doctorul Nathaniel Kleitman, profesor la Universitatea din Chicago, a făcut mai multă muncă de cercetare în domeniul somnului decât orice alt om în viaţă. Expert în somn, el a declarat că nu ştie pe cineva care să fi murit de insomnie. Poţi să-ţi faci griji din cauza insomniei până ce îţi reduci vitalitatea şi devii sensibil la boli. Dar îngrijorarea provoacă aceste ravagii, nu insomnia în sine.

Doctorul Kleitman a spus că persoanele care îşi fac griji din cauza insomniei dorm, în general, mult mai mult decât îşi dau seama. Cel ce jură că „n-am pus geană pe geană azi noapte" poate să fi dormit ore întregi fără să ştie. De exemplu, unul dintre cei mai profunzi gânditori ai secolului al XIX-lea, Herbert Spencer, era un holtei bătrân ce locuia într-o pensiune şi plictisea pe toată lumea cu vorbăria lui despre insomnie. Ajunsese să-şi pună dopuri în urechi ca să nu mai audă zgomotul şi să-şi poată linişti nervii. Uneori, lua opiu ca să adoarmă. Într-o noapte, el şi profesorul Sayce din Oxford au împărţit o cameră la hotel. A doua zi, Spencer a declarat că n-a închis un ochi. În realitate, profesorul Sayce a fost cel care nu a putut să închidă ochii. Fusese ţinut treaz toată noaptea de sforăiturile lui Spencer!

Prima cerinţă a unui somn bun este sentimentul de siguranţă. Trebuie să simţim că o putere mai mare decât noi înşine are grijă de noi până dimineaţa. Doctorul Thomas Hyslop de la Great West Riding Asylum a subliniat această idee adresându-se Asociaţiei Medicale Britanice. El a spus: „Anii de practică mi-au arătat că unul dintre cei mai buni agenţi producători de somn este *rugăciunea*. Fac această afirmaţie din punct de vedere strict medical. Exerciţiul rugăciunii, la aceia care îl practică în mod obişnuit, trebuie privit ca modul cel mai adecvat şi normal de liniştire a minţii şi calmare a nervilor."

Jeanette MacDonald mi-a spus că atunci când era deprimată şi îngrijorată şi îi era greu să adoarmă, căpăta întotdeauna „un sentiment de siguranţă" repetând *Psalmul* XXII: „Domnul mă paşte şi nimic nu-mi va lipsi. La loc de păşune, acolo m-a sălăşluit; la apa odihnei m-a hrănit."

Dar dacă nu sunteţi religioşi şi trebuie să alegeţi calea cea mai grea pentru orice, atunci învăţaţi să vă relaxaţi prin măsuri fizice. Doctorul David Harold Fink, autorul lucrării *Release from Nervous Tension* (*Eliberarea de tensiunea nervoasă*), afirmă că metoda cea mai bună în acest sens este să *vorbeşti* cu propriul corp. După doctorul Fink, cuvintele constituie cheia tuturor felurilor de hipnoză; şi dacă vă confruntaţi constant cu insomnia, este din cauză că v-aţi *convins*

că nu puteţi dormi. Pentru a ieşi din această situaţie, trebuie să vă dehipnotizaţi singur – şi o puteţi face spunând muşchilor corpului dumneavoastră: „Gata, gata, destindeţi-vă, relaxaţi-vă." Ştim deja că mintea şi nervii nu se pot relaxa atunci când muşchii sunt încordaţi, aşa că, dacă vrem să dormim, trebuie să începem cu muşchii. Doctorul Fink recomandă – şi practica demonstrează că are dreptate – să ne aşezăm o pernă sub genunchi pentru a elibera tensiunea din picioare şi pernuţe sub braţe, din acelaşi motiv. Apoi, spunând muşchilor feţei să se relaxeze, ochilor, braţelor, picioarelor, ajungem până la urmă să adormim pe nesimţite. Am încercat metoda şi ştiu că funcţionează.

Unul dintre tratamentele cele mai bune pentru insomnie este activitatea fizică: grădinăriţi, înotaţi, jucaţi tenis, golf, schiaţi sau efectuaţi orice muncă fizică istovitoare. Este ceea ce a făcut Theodore Dreiser. În tinereţe, ca tânăr scriitor în căutarea afirmării, era îngrijorat din pricina insomniei, aşa că s-a angajat muncitor la New York Central Railway; după o zi de bătut piroane sau de aruncat pietriş cu lopata, era atât de epuizat, încât de-abia mai putea sta treaz cât să mănânce.

Dacă suntem suficient de obosiţi, natura ne va sili să dormim, chiar dacă suntem în mers. Pentru a ilustra aceasta, să vă povestesc ce mi s-a întâmplat când aveam treisprezece ani. Tata expedia un vagon cu porci îngrăşaţi la Saint Joe, Missouri. Având două permise de liberă circulaţie pe calea ferată, m-a luat cu el. Nu mai fusesem până atunci într-o localitate cu mai mult de patru mii de locuitori. Când am ajuns la Saint Joe – un oraş cu şaizeci de mii de locuitori –, am fost nebun de emoţie. Am văzut blocuri înalte de şase etaje şi – minunea minunilor – am văzut un tramvai. După ziua cea mai palpitantă şi mai emoţionantă a vieţii mele, tata şi cu mine ne-am întors cu trenul la Ravenwood, Missouri. Ajungând acolo la două noaptea, trebuia să mergem pe jos patru mile până la fermă. Şi iată miezul poveştii: am fost atât de epuizat, încât am adormit şi am visat în timp ce mergeam. De multe ori mi s-a întâmplat să dorm călare. Şi sunt în viaţă ca să v-o povestesc!

Când oamenii sunt complet extenuaţi, dorm în bubuiturile şi oroarea şi primejdia războiului. Doctorul Foster Kennedy, celebrul neurolog, mi-a spus că, în timpul retragerii Armatei a Cincea a Marii Britanii, în 1918, a văzut soldaţi atât de extenuaţi, încât cădeau la pământ chiar pe locul pe care se aflau şi adormeau profund, de parcă intrau în comă. Nu se trezeau nici dacă li se ridicau pleoapele cu degetele. Şi spune că a observat că, invariabil, pupilele ochilor li se rostogoleau în sus în orbite. „După ce-am văzut asta", spune doctorul Kennedy, „atunci când am probleme cu somnul, încerc să îmi rostogolesc ochii în această poziţie; şi am descoperit că în câteva secunde încep să casc şi mă ia somnul. Este un reflex automat asupra căruia nu am niciun fel de control."

Nimeni nu s-a sinucis vreodată refuzând să doarmă şi nici nu o va face. Natura îl sileşte pe om să doarmă în ciuda voinţei sale.

Vorbind despre sinucidere, mi-am amintit despre un caz descris de doctorul Henry C. Link în cartea sa, *The Rediscovery of Man* (*Redescoperirea omului*). Doctorul Link a fost vicepreşedintele Corporaţiei Psihologice şi a stat de vorbă cu mulţi oameni îngrijoraţi şi deprimaţi. În capitolul „Despre învingerea temerilor şi a îngrijorării", ne povesteşte despre un pacient care voia să se sinucidă. Doctorul Link ştia că nu putea decât să înrăutăţească lucrurile dacă încerca să-l convingă să renunţe, aşa că i-a spus: „Dacă tot vrei să te sinucizi, măcar fă-o într-un stil eroic. Fugi în jurul clădirii până ce pici mort."

Omul a încercat metoda nu o dată, ci de mai multe ori, şi de fiecare dată s-a simţit mai bine, dacă nu în privinţa muşchilor, măcar la minte. Cam în a treia seară, a ajuns la ceea ce intenţionase doctorul Link de la bun început – era atât de obosit fizic (şi relaxat psihic), încât a dormit buştean. Mai târziu, s-a înscris într-un club sportiv şi a început să concureze în competiţii. Curând, s-a simţit atât de bine, încât îşi dorea să trăiască veşnic!

Aşadar, pentru a nu vă face griji din pricina insomniei, iată cinci reguli:

1. **Dacă nu puteţi dormi, faceţi ce a făcut Samuel Untermyer. Sculaţi-vă şi lucraţi sau citiţi până ce vă ia somnul.**
2. **Amintiţi-vă că nimeni nu a murit de nesomn. Îngrijorarea datorată insomniei face, în general, mai multe ravagii decât lipsa somnului.**
3. **Încercaţi să vă rugaţi – sau repetaţi *Psalmul* XXII, asemenea Jeanettei MacDonald.**
4. **Relaxaţi-vă trupul.**
5. **Faceţi exerciţii fizice. Aduceţi-vă într-o asemenea stare de oboseală, încât să nu mai puteţi sta treji.**

PARTEA A ŞAPTEA PE SCURT

Şase modalităţi de a preveni oboseala şi îngrijorarea şi de a vă menţine energia şi buna dispoziţie la cote înalte

Regula nr. 1: Odihniţi-vă înainte de a obosi.

Regula nr. 2: Învăţaţi să vă relaxaţi la muncă.

Regula nr. 3: Învăţaţi să vă relaxaţi acasă.

Regula nr. 4: Aplicaţi aceste patru bune deprinderi de lucru:

a. Degajaţi-vă biroul de toate hârtiile, cu excepţia celor de care aveţi nevoie imediat.
b. Faceţi lucrurile în ordinea importanţei lor.
c. Când apare o problemă, rezolvaţi-o pe loc, dacă aveţi toate datele necesare luării unei decizii.
d. Învăţaţi să organizaţi, să delegaţi şi să supravegheaţi.

Regula nr. 5: Pentru a preveni îngrijorarea şi oboseala, munciţi cu entuziasm.

Regula nr. 6: Amintiţi-vă că nimeni nu a murit de nesomn. Îngrijorarea din cauza insomniei este cea care provoacă ravagii – nu insomnia.

PARTEA A OPTA

Cum am învins grijile

31 de povestiri adevărate

Şase necazuri mari care m-au lovit deodată

de C. I. BLACKWOOD

În vara anului 1943, aveam impresia că jumătate din grijile din lume şi-au aflat culcuşul pe umerii mei.

Timp de peste patruzeci de ani dusesem o viaţă normală, lipsită de griji, având doar problemele obişnuite pe care le are orice soţ, tată şi om de afaceri. Mi le puteam rezolva cu uşurinţă, dar deodată buf! buf!! buf!!! buf!!!! BUF!!!!! BUF!!!!!! Şase necazuri imense m-au lovit deodată. Mă suceam şi mă învârteam în pat toată noaptea, îngrozit de ziua care avea să vină, pentru că mă confruntam cu următoarele şase griji imense:

1. Şcoala mea de afaceri se clătina în pragul dezastrului financiar, pentru că toţi băieţii plecau la război, iar majoritatea fetelor făceau mai mulţi bani, lucrând fără nicio pregătire în fabricile pentru război, decât puteau face absolvenţii mei, specializaţi, din afaceri proprii.

2. Fiul meu mai mare era înrolat şi aveam inima cât un purice, asemenea tuturor părinţilor ai căror fii erau plecaţi la război.

3. Oraşul Oklahoma începuse deja demersurile pentru exproprierea unei bucăţi largi de teren, cu scopul construirii unui aeroport,

iar casa mea – care fusese casa tatălui meu – era amplasată în mijlocul acestui teren. Ştiam că mi se va plăti numai o zecime din valoare şi, mai rău încă, aveam să îmi pierd casa; din cauza crizei de locuinţe, eram îngrijorat că nu voi putea găsi o altă casă care să-mi adăpostească familia compusă din şase persoane. Mă temeam că aveam să fim nevoiţi să locuim într-un cort. Ba chiar eram îngrijorat că nu vom fi în stare nici să ne cumpărăm un cort.

4. Fântâna de pe proprietatea mea secase, fiindcă în apropierea casei fusese săpat un canal de scurgere. Să sap o fântână nouă ar fi însemnat să arunc cinci sute de dolari pe fereastră, deoarece terenul era deja condamnat. Fusesem nevoit să car apă la vite cu găleata, în fiecare dimineaţă, timp de două luni, şi mă temeam că voi fi nevoit să continui astfel tot restul războiului.

5. Locuiam la zece mile de şcoala mea de afaceri şi aveam o cartelă de benzină clasa B: asta însemna că nu puteam să îmi cumpăr cauciucuri noi, aşa că mă întrebam cum aveam să ajung la lucru atunci când cauciucurile foarte uzate ale vechiului meu Ford aveau să-şi dea duhul.

6. Fiica mea cea mare absolvise liceul cu un an înainte de termen. Îşi dorea să meargă la colegiu, iar eu pur şi simplu nu aveam bani ca s-o trimit acolo. Ştiam că am să-i frâng inima.

Stând în birou într-o după-amiază şi întorcându-mi grijile pe faţă şi pe dos, m-am hotărât să le notez pe toate pe hârtie, pentru că se părea că nimeni nu a avut vreodată mai multe decât mine. Nu mă deranja să mă confrunt cu griji care îmi dădeau măcar o şansă de rezolvare, dar asupra acestora se părea că nu aveam absolut nici cel mai mic control. Nu aveam ce să fac ca să le rezolv. Aşa că am dactilografiat o listă a necazurilor mele şi, odată cu trecerea lunilor, am uitat că le scrisesem vreodată. Optsprezece luni mai târziu, ordonându-mi dosarele, am dat peste lista celor şase probleme imense care ameninţaseră odinioară să îmi distrugă sănătatea. Le-am citit cu grozav de mult interes şi folos. Am văzut că niciuna dintre ele nu se materializase.

Iată ce se întâmplase:

1. Am constatat că toate grijile legate de închiderea şcolii mele de afaceri fuseseră inutile, fiindcă guvernul începuse să dea subvenţii şcolilor de afaceri pentru educarea veteranilor, şi instituţia mea era acum ocupată la întreaga capacitate.

2. Am constatat că îmi făcusem griji degeaba pentru fiul meu înrolat în serviciul militar; se întorsese acasă fără nicio zgârietură.

3. Am constatat că toate grijile mele legate de cedarea terenului pentru construirea unui aeroport fuseseră inutile, pentru că se găsise ţiţei la o milă depărtare de ferma mea şi costul achiziţionării terenului pentru aeroport devenise prohibitiv.

4. Am constatat că toate grijile pe care mi le făcusem din cauză că nu mai aveam apă pentru animale fuseseră inutile, fiindcă imediat ce am ştiut că îmi pot păstra proprietatea, am cheltuit banii necesari pentru săparea unei fântâni noi, la un nivel mai adânc, şi am găsit o rezervă bună de apă.

5. Am văzut că toate grijile pe care mi le făcusem din cauza cauciucurilor au fost inutile, deoarece, reşapându-le şi conducând cu grijă, cauciucurile au reuşit cumva să supravieţuiască.

6. Am văzut că îmi făcusem degeaba griji pentru educaţia fiicei mele, deoarece, cu numai şaizeci de zile înainte de deschiderea colegiului, mi s-a oferit – aproape ca prin minune – o slujbă de audit pe care o puteam îndeplini în afara orelor de şcoală şi care mi-a dat posibilitatea să o trimit la timp la colegiu.

Am auzit adeseori lumea spunând că nouăzeci şi nouă la sută dintre lucrurile pentru care ne facem griji şi ne frământăm nu ajung să se întâmple niciodată, dar această zicală veche nu a însemnat prea mult pentru mine până ce nu am dat de acea listă a grijilor, pe care o dactilografiasem în acea după-amiază îngrozitoare, în urmă cu optsprezece luni.

Sunt acum recunoscător că a trebuit să mă lupt în van cu acele şase griji teribile. Experienţa m-a învăţat o lecţie pe care nu o voi uita niciodată. Mi-a arătat ce nebunie şi ce tragedie este să te frămânţi

pentru lucruri care nu s-au petrecut – lucruri pe care nu le putem stăpâni şi care pot să nu se întâmple niciodată.

Ţineţi minte, astăzi este mâinele pentru care v-aţi făcut griji ieri. Puneţi-vă întrebarea: de unde ŞTIU că lucrul care mă îngrijorează chiar se va întâmpla?

Mă pot transforma într-un optimist debordant într-o oră

de ROGER W. BABSON
economist de renume

Când văd că sunt deprimat din cauza condiţiilor prezente, pot, în decurs de o oră, să alung grijile şi să mă transform într-un optimist debordant.

Iată cum fac. Intru în biblioteca mea, închid ochii şi mă duc la rafturile care conţin cărţi de istorie. Cu ochii încă închişi, întind mâna şi iau o carte, neştiind dacă o să fie *Cucerirea Mexicului* a lui Prescott sau *Vieţile celor doisprezece Cezari* a lui Suetonius. Tot cu ochii închişi, deschid cartea la întâmplare. Apoi deschid ochii şi citesc o oră; şi cu cât citesc mai mult, cu atât mai acut înţeleg că lumea s-a aflat mereu în ghearele agoniei, iar civilizaţia s-a clătinat dintotdeauna pe marginea prăpastiei. Paginile istoriei îşi urlă aproape poveştile tragice despre război, foamete, sărăcie, molimă şi lipsă de omenie a omului faţă de om. După ce citesc istorie o oră, îmi dau seama că, oricât de rele ar fi condiţiile de acum, sunt infinit mai bune decât odinioară. Asta îmi dă posibilitatea să văd şi să îmi înfrunt necazurile prezente într-o perspectivă adecvată şi să înţeleg în acelaşi timp că lumea, ca întreg, se schimbă constant în bine.

Iată o metodă care merită un capitol întreg. Citiţi istorie! Încercaţi să priviţi din perspectiva miilor de ani – şi veţi vedea cât de neînsemnate sunt necazurile DUMNEAVOASTRĂ la scara eternităţii!

Cum am scăpat de un complex de inferioritate

de ELMER THOMAS
fost senator de Oklahoma al Statelor Unite

Când aveam cincisprezece ani, eram permanent chinuit de griji şi de temeri legate de persoana mea. Eram extrem de înalt pentru vârsta mea şi slab ca o scândură. Aveam 1,88 metri şi 54 de kilograme. În ciuda înălţimii, eram firav şi nu puteam concura cu ceilalţi băieţi la baseball sau atletism. Făceau haz de mine şi îmi spuneau „faţă de topor". Eram atât de îngrijorat şi de jenat de fizicul meu, încât mi-era groază să mă întâlnesc cu cineva; şi rareori mă întâlneam, pentru că ferma noastră nu era situată pe drumul public şi era înconjurată de o pădure virgină deasă, care nu fusese tăiată vreodată, de la începutul timpurilor. Locuiam la jumătate de milă de autostradă; şi adesea trecea o săptămână întreagă fără să văd pe altcineva în afara mamei, tatei, a fraţilor şi surorilor.

Aş fi ajuns un ratat în viaţă dacă m-aş fi lăsat copleşit de aceste griji. În fiece zi şi-n fiece ceas, mă gândeam tot timpul la trupul meu înalt, slăbănog, firav. Cu greu îmi puteam îndrepta gândurile spre altceva. Stinghereala, teama erau atât de intense, încât îmi este aproape imposibil să le descriu. Mama ştia cum mă simţeam. Fusese profesoară, aşa că mi-a spus: „Fiule, trebuie să capeţi o educaţie, trebuie să îţi câştigi traiul cu mintea; trupul va fi întotdeauna un handicap pentru tine."

Pentru că părinţii mei nu puteau să mă trimită la colegiu, ştiam că trebuia să mă descurc de unul singur; aşa că am pus capcane şi am vânat într-o iarnă oposumi, sconcşi, nurci şi ratoni, am vândut în primăvară blănurile pe patru dolari şi cu banii aceştia am cumpărat doi purceluşi. I-am hrănit cu lături şi apoi cu porumb şi i-am vândut pe patruzeci de dolari în toamna următoare. Cu banii obţinuţi din vânzarea celor doi porci m-am dus la Colegiul normal din Danville, Indiana. Plăteam un dolar şi patruzeci de cenţi pe săptămână pentru masa de la cantină şi cincizeci de cenţi pe săptămână cazarea. Purtam o cămaşă maronie, pe care mi-o făcuse mama. (Evident, folosise pânză maronie ca să nu se vadă murdăria.) Aveam un costum

de haine care fusese al tatălui meu. Hainele tatii nu-mi erau pe măsură, şi nici ghetele vechi pe care le purtam – ghete care aveau în lateral benzi elastice, care se întindeau când trăgeai de ele. Dar benzile nu mai erau de mult elastice şi se lăsaseră atât de tare, încât ghetele aproape că îmi scăpau din picioare când mergeam. Eram atât de stânjenit să mă aflu în preajma celorlalţi studenţi, încât stăteam singur în camera mea şi învăţam. Nu-mi doream nimic mai mult de la viaţă decât să fiu capabil să-mi cumpăr nişte haine pe măsura mea, haine de care să nu îmi fie ruşine.

La scurtă vreme după aceasta, s-au petrecut patru evenimente care m-au ajutat să îmi înving grijile şi sentimentul de inferioritate. Unul dintre ele mi-a dat curaj şi speranţă şi încredere şi mi-a schimbat complet tot restul vieţii. Le voi descrie, pe scurt, pe toate patru.

Primul: După ce am frecventat şcoala normală doar vreo opt săptămâni, am dat examen şi am primit un certificat de gradul trei, care îmi dădea dreptul să predau în şcolile publice de la ţară. Certificatul era valabil numai şase luni, dar era dovada că cineva avea încredere în mine – prima dovadă de încredere pe care o primisesem de la altcineva decât mama mea.

Al doilea: Conducerea unei şcoli de ţară dintr-un loc numit Happy Hollow m-a angajat să predau, cu un salariu de doi dolari pe zi sau patruzeci de dolari pe lună. Aici era o dovadă şi mai grăitoare de încredere din partea cuiva în mine.

Al treilea: Imediat ce mi-am încasat primul cec, mi-am cumpărat nişte haine de la magazin, haine de care nu mă ruşinam. Dacă mi-ar da acum cineva un milion de dolari, nu aş fi nici pe jumătate atât de încântat pe cât am fost de primul costum de haine „de magazin" pe care am dat doar câţiva dolari.

Al patrulea: Adevăratul punct de cotitură al vieţii mele, prima mare victorie în lupta împotriva stânjenelii şi a inferiorităţii, s-a petrecut la Putnam Country Fair, un târg ţinut anual la Bainbridge, Indiana. Mama mă îndemnase să mă înscriu la un concurs de vorbit în public, care se ţinea la târg. Mie, ideea mi se părea

fantasmagorică. Nu aveam curaj să mă adresez nici măcar unei persoane – ce să mai vorbim de o mulţime! Dar încrederea mamei în mine era aproape patetică. Avea visuri mari în ceea ce privea viitorul meu. Îşi trăia propria viaţă prin fiul ei. Încrederea ei m-a determinat să mă înscriu la concurs. Mi-am ales ca subiect ultimul lucru din lume pentru care aş fi fost calificat să vorbesc: „Artele frumoase în America". Sincer să fiu, când am început să pregătesc discursul, nu ştiam ce sunt artele frumoase, dar nu conta prea mult, pentru că nici publicul nu ştia. Am învăţat pe de rost cuvântarea înflorită şi am repetat-o în faţa copacilor şi a vacilor de o sută de ori. Eram atât de dornic să mă prezint bine de dragul mamei, încât am vorbit, probabil, cu emoţie. În orice caz, am câştigat premiul întâi. Am fost uimit de ce mi s-a întâmplat. Din mulţime au izbucnit ovaţii. Aceiaşi băieţi care mă ridiculizaseră odinioară şi râseseră de mine şi mă numiseră „faţă de topor" mă băteau acum pe spate şi îmi spuneau: „Ştiam că poţi face asta, Elmer." Mama m-a îmbrăţişat şi a plâns. Privind acum retrospectiv, îmi dau seama că faptul că am câştigat acel concurs de discursuri a reprezentat punctul de cotitură al vieţii mele. În ziarele locale, a apărut un articol despre mine pe prima pagină, care îmi profeţea lucruri mari pentru viitor. Câştigarea concursului m-a aşezat pe harta locală şi mi-a dat prestigiu; şi, ceea ce este cel mai important, mi-a înmulţit de o sută de ori încrederea în mine. Îmi dau acum seama că dacă nu aş fi câştigat concursul acela, nu aş fi devenit niciodată senator al Statelor Unite, pentru că el mi-a ridicat pretenţiile, mi-a lărgit orizontul şi m-a făcut să înţeleg că aveam capacităţi latente la care nici măcar nu visasem. Şi mai important încă a fost faptul că premiul întâi la concursul de oratorie a constat într-o bursă de un an la Colegiul Normal Central.

Tânjeam acum după mai multă educaţie. Aşa că, pe parcursul următorilor câţiva ani – între 1896 şi 1900 –, mi-am împărţit timpul între predat şi învăţat. Pentru a-mi plăti cheltuielile la Universitatea De Pauw, am fost chelner, am avut grijă de cuptoare, am tuns gazonul, am vândut cărţi, am lucrat în lanuri de grâu şi de

porumb pe timpul verii şi, având o slujbă în construcţii, am turnat pietriş pe drumurile publice.

În 1896, la doar nouăsprezece ani, am scris douăzeci şi opt de discursuri, îndemnând lumea să îl voteze pe William Jennings Bryan ca preşedinte. Plăcerea de a vorbi pentru Bryan mi-a stârnit dorinţa de a intra eu însumi în politică. Aşa că, intrând la Universitatea De Pauw, am studiat Dreptul şi Oratoria. În 1899, am reprezentat universitatea într-o dezbatere cu Butler College, ţinută în Indianopolis, pe tema „Dacă senatorii Statelor Unite ar trebui aleşi prin vot popular". Am câştigat şi alte concursuri de oratorie şi am devenit, din promoţia 1900, redactor-şef al anuarului colegiului, *The Mirage* (*Mirajul*), şi al ziarului universităţii, *The Palladium.*

După ce mi-am primit diploma de la De Pauw, am urmat sfatul lui Horace Greeley – doar că nu m-am îndreptat spre vest. Am luat-o spre sud-vest. M-am dus într-o ţară nouă: Oklahoma. Când s-au deschis rezervaţiile indienilor Kiowa, comanşi şi apaşi, am depus o cerere pentru un teren şi mi-am deschis un cabinet de avocatură în Lawton, Oklahoma. Am servit în Senatul statului Oklahoma timp de treispezece ani, în Camera inferioară a Congresului timp de patru ani, iar la vârsta de cincizeci de ani mi-am realizat ambiţia de o viaţă: am fost ales în Senatul Statelor Unite din partea Oklahomei. Servesc în această funcţie de la 4 martie 1927. Din 16 noiembrie 1907, când Oklahoma şi Teritoriile Indiene au devenit statul Oklahoma, am fost onorat continuu de democraţii din statul meu de adopţie cu nominalizări – întâi pentru Senatul Statului, apoi pentru Congres şi, mai târziu, pentru Senatul Statelor Unite.

Am istorisit această poveste nu ca să mă laud cu realizările mele măgulitoare, care nu au cum să intereseze pe cineva. Am istorisit-o în întregime cu speranţa că va da curaj şi încredere vreunui băiat sărac, care suferă acum din cauza grijilor şi a timidităţii şi de sentimentul de inferioritate care mi-au devastat viaţa pe când purtam hainele zdrenţuite ale tatălui meu şi ghetele care aproape că îmi scăpau din picioare atunci când mergeam.

(*Nota editorului*: Este interesant de ştiut că Elmer Thomas, care se ruşina în tinereţe de hainele care nu i se potriveau, a fost votat mai târziu ca fiind cel mai bine îmbrăcat bărbat din Senatul Statelor Unite.)

Am trăit în Grădina lui Allah

de R.V.C. BODLEY
descendent al lui Sir Thomas Bodley, fondator al Bodleian Library, Oxford; autor al cărţilor *Wind in the Sahara* (*Vânt în Sahara*), *The Messenger* (*Mesagerul*) şi al altor paisprezece volume

În 1919, am întors spatele lumii pe care o cunoşteam şi am plecat în nord-vestul Africii, ca să trăiesc cu arabii în Sahara, „Grădina lui Allah". Am trăit acolo vreme de şapte ani. Am învăţat limba nomazilor. M-am îmbrăcat asemenea lor. Am mâncat hrana lor şi am adoptat modul lor de viaţă, care s-a schimbat foarte puţin pe parcursul ultimelor douăzeci de veacuri. Am devenit proprietar de oi şi am dormit pe pământ în corturile arabilor. Am făcut, de asemenea, un studiu amănunţit al religiei lor. De fapt, am scris mai târziu o carte despre Mahomed, intitulată *The Messenger* (*Mesagerul*).

Acei şapte ani pe care i-am petrecut alături de păstorii nomazi au fost cei mai liniştiţi şi mai mulţumiţi ani ai vieţii mele.

Aveam deja o experienţă bogată şi variată: mă născusem la Paris din părinţi englezi; trăisem în Franţa timp de nouă ani. Îmi făcusem, mai târziu, educaţia la Eton şi la Colegiul Militar Regal de la Sandhurst. Petrecusem apoi şase ani ca ofiţer al Armatei Britanice în India, unde, pe lângă activităţile militare obişnuite, jucam polo, vânam şi făceam explorări în Himalaya. Am luptat în Primul Război Mondial şi, la sfârşitul acestuia, am fost trimis la Conferinţa de Pace de la Paris ca ataşat militar asistent. Am fost şocat şi dezamăgit de ceea ce am văzut acolo. Pe parcursul celor patru ani de măceluri de pe Frontul de Vest, crezusem că luptam pentru a salva civilizaţia. Însă la Conferinţa de Pace de la Paris, am văzut politicieni egoişti care pregăteau terenul pentru un al Doilea Război Mondial – fiecare

ţară înhăţând cât putea mai mult pentru sine, creând antagonisme naţionale şi revigorând intrigile diplomaţiei secrete.

Eram sătul de război, sătul de armată, sătul de societate. Pentru prima oară în cariera mea, nu mai dormeam nopţile, întrebându-mă îngrijorat ce ar trebui să fac cu viaţa mea. Lloyd George m-a îndemnat să intru în politică. Reflectam dacă să-i urmez sfatul, când s-a întâmplat un lucru ciudat, un lucru ciudat care mi-a conturat şi determinat viaţa pentru următorii şapte ani. Totul a pornit de la o conversaţie care a durat mai puţin de două sute de secunde – o convorbire cu „Ted" Lawrence, „Lawrence al Arabiei", personajul cel mai colorat şi mai romantic produs de Primul Război Mondial. Acesta trăise în deşert cu arabii şi m-a sfătuit să fac acelaşi lucru. La început, a părut o fantezie.

Totuşi, eram hotărât să părăsesc armata şi trebuia să fac ceva. Patronii civili nu voiau să angajeze oameni ca mine – foşti ofiţeri în armata regulată –, mai ales că piaţa muncii înregistra milioane de şomeri. Aşa că am făcut întocmai cum îmi sugerase Lawrence: m-am dus să trăiesc cu arabii. Mă bucur că am făcut asta. Ei m-au învăţat cum să învinge grijile. Asemenea tuturor credincioşilor musulmani, sunt fatalişti. Cred că fiecare cuvânt scris de Mahomed este revelaţia divină a lui Alllah. Aşa că atunci când *Coranul* spune: „Dumnezeu te-a creat pe tine şi toate faptele tale", ei acceptă ideea literalmente. De aceea privesc viaţa cu atâta calm, nu se grăbesc şi nu se înfurie degeaba când lucrurile merg prost. Ei ştiu că tot ce e scris – e scris; şi nimeni în afară de Dumnezeu nu poate schimba nimic. Asta nu înseamnă însă că, în faţa unui dezastru, stau cu mâinile încrucişate şi nu fac nimic. Pentru a ilustra aceasta, daţi-mi voie să vă povestesc despre o furtună aprigă, arzătoare a vântului sirocco, la care am fost martor pe când trăiam în Sahara. Furtuna urla şi ţipa de trei zile şi trei nopţi. A fost atât de puternică, de înverşunată, încât a suflat nisipul din Sahara la sute de mile peste Mediterana şi l-a presărat pe Valea Ronului, în Franţa. Vântul era atât de fierbinte, încât simţeam că îmi arde părul de pe cap. Gâtul îmi era complet uscat. Ochii îmi ardeau. Dinţii îmi erau plini de nisip. Parcă aş fi stat în faţa unui

cuptor dintr-o fabrică de sticlă. Ajunsesem atât de aproape de nebunie, pe cât poţi să fii fără să-ţi pierzi minţile. Dar arabii nu se plângeau. Ridicau din umeri şi spuneau, „*Mektoub!*“... „Aşa e scris.“

Dar imediat după ce s-a terminat furtuna, au trecut la acţiune: au tăiat toţi mieii, fiindcă ştiau că oricum au să moară; şi tăindu-i de îndată, sperau să salveze oile. După ce mieii au fost tăiaţi, turmele au fost mânate către sud, spre apă. Totul s-a făcut cu calm, fără îngrijorare, fără să se plângă cineva sau să se jelească pentru pierderile suferite. Şeful tribului a spus: „Nu e prea rău. Puteam pierde totul. Dar, slavă Domnului, ne-au rămas patruzeci la sută din oi, cu care s-o putem lua de la capăt.“

Îmi amintesc de o altă ocazie, când traversam deşertul cu maşina şi s-a spart un cauciuc. Şoferul uitase să repare roata de rezervă. Aşa că am rămas în trei roţi. Eu m-am agitat, m-am enervat şi i-am întrebat pe arabi ce aveam să facem. Mi-au amintit că enervarea n-o să îmi folosească la nimic, o să mă facă doar să-mi fie şi mai cald. Cauciucul spart, mi-au spus, a fost voinţa lui Allah, şi nu era nimic de făcut în privinţa asta. Aşa că am plecat mai departe, târându-ne cu o roată pe jantă. Până când motorul a tuşit şi maşina s-a oprit. Nu mai aveam benzină! Şeful a remarcat doar: „*Mektoub!*“ Şi, din nou, în loc să ţipe la şofer pentru că nu luase destulă benzină, toată lumea a rămas calmă şi am pornit pe jos către destinaţie, cântând în timp ce mergeam.

Cei şapte ani pe care i-am petrecut printre arabi m-au convins că nevrozele, nebunia, alcoolismul din America şi Europa sunt produsele unei vieţi grăbite şi hărţuite, pe care o ducem în aşa-numita „civilizaţie“ a noastră.

Cât timp am trăit în Sahara, n-am ştiut de griji. Am găsit acolo, în Grădina lui Allah, mulţumirea senină şi bunăstarea fizică pe care atât de mulţi dintre noi o căutăm cu încordare şi disperare.

Mulţi se strâmbă când aud de fatalism. Poate că au dreptate. Cine ştie? Dar ar trebui să fim cu toţii în stare să vedem cum, de multe ori, soarta hotărăşte pentru noi. De pildă, dacă nu aş fi stat de vorbă cu Lawrence al Arabiei timp de trei minute în amiaza unei zile

fierbinţi din august 1919, toţi anii care s-au scurs de atunci ar fi fost complet diferiţi pentru mine. Privindu-mi retrospectiv viaţa, pot vedea cum ea mi-a fost şlefuită şi modelată de atâtea ori de evenimente care nu au depins de mine. Arabii numesc aceasta *mektoub*, *kismet* – „voinţa lui Allah". Ziceţi-i cum vreţi. Acţionează într-un mod straniu asupra vieţii tale. Ştiu doar că astăzi – la şaptesprezece ani după ce am părăsit Sahara – mai păstrez încă resemnarea senină în faţa inevitabilului, atitudine pe care am învăţat-o de la arabi. Filozofia aceea a făcut mai mult pentru liniştea nervilor mei decât ar fi putut realiza o mie de sedative.

Când asupra vieţii noastre suflă vânturi aprige, fierbinţi – şi nu le putem împiedica –, să acceptăm, şi noi, inevitabilul (vezi partea a treia, capitolul 9). Şi apoi să ne apucăm repede să refacem ceea ce este de refăcut!

Cinci metode de alungare a grijilor, pe care le-am folosit

de WILLIAM LYON PHELPS, profesor universitar

[Am avut privilegiul de a petrece o după-amiază împreună cu Billy Phelps, de la Yale, cu puţină vreme înainte de moartea sa. Iată cele cinci metode pe care le-a folosit pentru a-şi alunga grijile, prezentate în baza notiţelor pe care le-am luat în timpul acestei întrevederi.

DALE CARNEGIE]

I. La vârsta de douăzeci şi patru de ani, ochii mi-au cedat subit. După ce citeam trei sau patru minute, îmi simţeam ochii plini de ace; şi chiar dacă nu mai citeam, erau atât de sensibili, încât nu puteam sta cu faţa la fereastră. Am consultat cei mai buni medici oftalmologi din New Haven şi New York. Nimic nu părea să mă ajute. După ora patru după-amiaza, mă aşezam pur şi simplu pe un scaun în colţul cel mai întunecos al camerei şi aşteptam ora de culcare. Eram îngrozit. Mă temeam că aveam să fiu nevoit să renunţ la cariera mea

de profesor şi să plec în vest, să-mi caut o slujbă de tăietor de lemne. Apoi, mi s-a întâmplat un lucru ciudat, care arată efectele miraculoase ale minţii asupra beteşugurilor fizice. Când ochii îmi erau în cea mai proastă stare din iarna aceea nefericită, am acceptat invitaţia de a mă adresa unui grup de studenţi. Sala era luminată de lămpi mari, inelare, cu gaz, suspendate de plafon. Lumina îmi ardea ochii atât de tare, încât, în timp ce stăteam la masa prezidiului, am fost silit să privesc spre podea. Şi totuşi, în timpul discursului meu, care a durat treizeci de minute, nu am simţit absolut nicio durere şi am putut privi direct spre lumină fără măcar să clipesc. Când reuniunea s-a sfârşit, ochii au început să mă doară din nou.

M-am gândit atunci că dacă mi-aş putea menţine mintea concentrată asupra unui lucru, nu pentru treizeci de minute, ci timp de o săptămână, m-aş putea vindeca. Pentru că era, în mod clar, un caz de efervescenţă mentală triumfătoare asupra unei boli trupeşti.

Am mai avut o experienţă asemănătoare mai târziu, în timp ce traversam oceanul. Am avut o criză atât de gravă de lumbago, încât nu mai puteam să merg. Simţeam o durere intensă când încercam să stau drept, în picioare. În această stare fiind, am fost invitat să ţin o prelegere pe vapor. De cum am început să vorbesc, orice urmă de durere şi rigiditate mi-a părăsit trupul; am stat drept, m-am mişcat cu perfectă flexibilitate şi am vorbit timp de o oră. Când am terminat prelegerea, m-am dus în camera mea cu uşurinţă. Pentru o clipă, am crezut că m-am vindecat. Dar vindecarea era doar temporară. Criza de lumbago a revenit.

Aceste experienţe mi-au demonstrat importanţa vitală a atitudinii mentale. Ele m-au învăţat că este important să te bucuri de viaţă atât cât poţi. Aşa că acum trăiesc fiecare zi ca şi cum ar fi prima pe care am văzut-o vreodată şi ultima pe care am s-o mai văd. Sunt încântat de aventura zilnică a vieţii şi niciun om aflat într-o stare de încântare nu se va lăsa copleşit peste măsură de griji. Îmi iubesc munca zilnică de profesor. Am scris o carte intitulată *The Excitement of Teaching* (*Bucuria de a preda*). A preda a fost întotdeauna pentru mine mai mult o artă, decât o ocupaţie. Este o pasiune. Îmi place să predau aşa

cum unui pictor îi place să picteze sau unui cântăreţ să cânte. Înainte de a mă scula din pat dimineaţa, mă gândesc cu încântare la primul meu grup de studenţi. Întotdeauna am simţit că una dintre cauzele cele mai importante ale succesului în viaţă este entuziasmul.

II. Am descoperit că îmi pot alunga grijile din minte citind o carte captivantă. La cincizeci şi nouă de ani, am făcut o depresie nervoasă prelungită. În acea perioadă, am început să citesc monumentala carte a lui David Alec Wilson, *Life of Carlyle* (*Viaţa lui Carlyle*). A însemnat mult pentru convalescenţa mea, pentru că am fost atât de absorbit de citit, încât mi-am uitat descurajarea.

III. Într-o altă perioadă în care am fost extrem de deprimat, m-am silit să fiu activ fizic la aproape fiece oră a zilei. Jucam cinci sau şase seturi violente de tenis în fiecare dimineaţă, făceam apoi o baie, luam masa de prânz şi jucam optsprezece partide de golf în fiecare după-amiază. În fiecare vineri seara, dansam până la unu noaptea. Cred cu adevărat în efectul efortului fizic. Am descoperit că deprimarea şi îngrijorarea s-au prelins afară din mine împreună cu transpiraţia.

IV. Am învăţat demult să evit nebunia grabei, a pripei şi a muncii sub tensiune. Am încercat întotdeauna să aplic filozofia lui Wilbur Cross. Când era guvernator al statului Connecticut, mi-a spus: „Uneori, când am prea multe lucruri de făcut deodată, mă aşez comod, mă relaxez, îmi fumez pipa o oră şi nu fac nimic."

V. Am învăţat, de asemenea, că răbdarea şi timpul ştiu cum să rezolve necazurile. Când sunt îngrijorat de ceva, încerc să îmi privesc necazurile în perspectiva cuvenită. Îmi spun: „Două luni de acum încolo n-o să îmi fac griji pentru problema aceasta, aşa că de ce mi-aş face acum? De ce să nu adopt acum aceeaşi atitudine pe care o voi avea peste două luni?"

Pentru a rezuma, iată cele cinci moduri în care profesorul Phelps îşi alunga grijile:

I. *Trăiţi cu plăcere şi entuziasm*: „Trăiesc fiecare zi de parcă ar fi prima pe care am văzut-o vreodată şi ultima pe care am s-o mai văd."
II. *Citiţi o carte interesantă*: „Când am avut o depresie nervoasă prelungită... am început să citesc... *Viaţa lui Carlyle*... şi am fost atât de absorbit de citit, încât mi-am uitat descurajarea."
III. *Faceţi sport*: „Când am fost extrem de deprimat, m-am silit să fiu activ fizic la aproape fiece oră a zilei."
IV. *Relaxaţi-vă în timp ce munciţi*: „Am învăţat demult să evit nebunia grabei, a pripei şi a muncii sub tensiune."
V. *„Încerc să îmi privesc necazurile în perspectiva cuvenită.* Îmi spun: «Două luni de acum încolo n-o să îmi fac griji pentru problema aceasta, aşa că de ce mi-aş face acum? De ce să nu adopt acum aceeaşi atitudine pe care o voi avea peste două luni?»"

Am rezistat ieri. Pot rezista şi astăzi

de DOROTHY DIX

Am îndurat chinurile sărăciei şi ale bolii. Când lumea mă întreabă cum am reuşit să depăşesc necazurile, pentru că ele ne copleşesc pe toţi, răspund întotdeauna: „Am rezistat ieri. Pot rezista şi astăzi. Şi nu îmi voi îngădui să mă gândesc la ce *s-ar putea* întâmpla mâine."

Am cunoscut nevoile, şi sforţarea, şi neliniştea, şi disperarea. A trebuit întotdeauna să muncesc peste puteri. Când îmi privesc retrospectiv viaţa, o văd ca pe un câmp de bătălie presărat cu ruinele visurilor moarte şi ale speranţelor frânte şi ale iluziilor spulberate – o bătălie în care am luptat având mereu soarta împotrivă-mi şi care m-a lăsat rănită, plină de cicatrici, mutilată şi îmbătrânită înainte de vreme.

Şi totuşi, nu mi-e milă de mine; nu vărs o lacrimă pentru trecut şi pentru tristeţile duse; nu le invidiez pe femeile care au fost scutite de ce mi-a fost mie dat. Pentru că am trăit. Ele doar au existat. Am băut cupa vieţii până la fund. Ele au sorbit doar bulele de la

suprafaţă. Ştiu lucruri pe care ele nu le vor şti niciodată. Văd lucruri la care ele sunt oarbe. Femeile care şi-au limpezit ochii spălându-i cu lacrimi sunt singurele care capătă acea largă viziune care le face să fie micile surori ale întregii lumi.

Am învăţat la marea Universitate a Loviturilor Dure o filozofie pe care o femeie ce a dus o viaţă uşoară n-o dobândeşte niciodată. Am învăţat să trăiesc fiecare zi aşa cum vine şi să nu îmi fac singură necazuri, îngrijorându-mă pentru ziua de mâine. Ameninţarea întunecată a viitorului este cea care face din noi nişte laşi. N-o las să mă copleşească, pentru că experienţa m-a învăţat că, atunci când mă va ajunge momentul de care mă tem, voi avea puterea şi înţelepciunea să îl întâmpin. Micile supărări nu mai au puterea să mă afecteze. După ce ţi-ai văzut întregul edificiu al fericirii prăbuşindu-se în ruine, lângă tine, nu va mai conta vreodată că o servitoare uită să pună şerveţele sub castronaşele de spălat degetele sau că bucătarul varsă supa.

Am învăţat să nu mă aştept la prea mult de la oameni şi astfel pot fi fericită lângă un prieten care nu este întru totul adevărat sau lângă o cunoştinţă care bârfeşte. Mai presus de orice, am dobândit simţul umorului, pentru că au fost atâtea lucruri din cauza cărora a trebuit fie să plâng, fie să râd. Şi când o femeie poate să glumească pe marginea necazurilor sale, în loc să se isterizeze, nimic n-o mai poate răni prea tare. Nu regret că am avut greutăţi, deoarece prin ele am atins viaţa în fiecare punct pe care l-am trăit. Şi a meritat preţul pe care l-am plătit.

Dorothy Dix şi-a învins grijile trăind în „compartimente etanşe de timp".

Nu credeam să mai apuc să văd zorile

de J. C. PENNEY

[Pe 14 aprilie 1902, un tânăr cu cinci sute de dolari în buzunar şi un milion de dolari în minte a deschis un magazin de mercerie în Kemmerer, Wyoming – un orăşel minier cu o mie de locuitori,

situat pe vechiul drum al caravanelor deschis de expediţia lui Lewis şi Clark. Acest tânăr şi soţia lui locuiau într-o mansardă joasă deasupra magazinului, folosind o cutie goală de ambalaj drept masă şi cutii mai mici ca scaune. Tânăra soţie îşi înfăşura copilaşul într-o pătură şi îl lăsa să doarmă sub tejgheaua în spatele căreia stătea ea, ajutându-şi soţul să-i servească pe clienţi. Astăzi, cel mai mare lanţ de magazine de mercerie din lume poartă numele acestui bărbat: Magazinele J. C. Penney – în număr de peste o mie şase sute, acoperind fiecare stat al Americii. Am luat de curând cina cu domnul Penney şi mi-a povestit despre cel mai dramatic moment din viaţa lui.]

Cu ani în urmă, am trecut printr-o experienţă dintre cele mai dificile. Eram îngrijorat şi disperat. Grijile mele nu aveau nicio legătură cu compania J. C. Penney. Afacerea era solidă şi prosperă, dar eu, personal, îmi luasem nişte obligaţii lipsite de înţelepciune înaintea crahului din 1929. Asemenea multor altora, eram blamat pentru condiţii de care nu eram în niciun fel răspunzător. Eram atât de hărţuit de griji, încât nu mai puteam dormi, şi am făcut o boală extrem de dureroasă, numită zona zoster – o spuzeală roşie cu erupţii pe piele. Am consultat un medic – cu care fusesem coleg de liceu la Hamilton, Missouri: doctorul Elmer Eggleston, medic la Kellogg Sanitarium din Battle Creek, Michigan. Doctorul Eggleston m-a aşezat la pat şi m-a avertizat că sunt foarte bolnav. Mi-a prescris un tratament riguros. Dar nimic nu a fost de folos. Pe zi ce trecea, eram mai slab. Eram dărâmat nervos şi fizic, plin de disperare, incapabil să văd măcar o rază de speranţă. Nu aveam pentru ce să trăiesc. Simţeam că nu mi-a mai rămas niciun prieten pe lume, că până şi familia s-a întors împotriva mea. Într-o seară, doctorul Eggleston mi-a dat un sedativ, dar efectul lui a trecut repede şi m-am trezit cu convingerea copleşitoare că aceea era ultima noapte a vieţii mele. Dându-mă jos din pat, am scris scrisori de adio soţiei şi fiului meu, spunându-le că nu cred să mai apuc să văd zorile.

Când m-am trezit a doua zi dimineaţă, am fost surprins să constat că încă sunt în viaţă. Coborând scările, am auzit un cântec dinspre capela mică în care se ţineau slujbe în fiecare dimineaţă. Îmi

amintesc şi acum ce se cânta: „Dumnezeu îţi va purta de grijă." Intrând în capelă, am ascultat fără prea multă tragere de inimă cântecul, citirea din Scriptură şi rugăciunea. Şi deodată – s-a întâmplat ceva. Nu pot să explic. Pot doar să-i spun miracol. M-am simţit ca şi cum aş fi fost înălţat deodată din bezna unei temniţe la lumina caldă, strălucitoare a soarelui. De parcă aş fi fost transportat din iad în paradis. Am simţit puterea lui Dumnezeu aşa cum n-o mai simţisem niciodată înainte. Am înţeles apoi că numai eu eram răspunzător pentru toate necazurile pe care le aveam. Am ştiut că Dumnezeu era acolo cu dragostea Lui, ca să mă ajute. Din acea zi şi până astăzi, viaţa mi-a fost lipsită de griji. Am şaptezeci şi unu de ani şi cele mai dramatice şi mai magnifice douăzeci de minute ale vieţii mele au fost cele petrecute în dimineaţa aceea în capelă: „Dumnezeu îţi va purta de grijă."

J. C. Penney a învăţat să îşi învingă grijile aproape instantaneu, pentru că a descoperit singurul remediu perfect.

Mă duc la sală să boxez cu sacul sau hoinăresc prin natură

de colonel EDDIE EAGAN
procuror al oraşului New York, licenţiat la Rhodes,
fost preşedinte al Comisiei Sportive a Statului New York,
fost campion olimpic de box

Când mă trezesc făcându-mi griji şi trasând nesfârşite cercuri mentale ca o cămilă care învârteşte o roată de apă în Egipt, un exerciţiu fizic bun mă ajută să-mi alung gândurile negre. Poate fi alergarea, sau o plimbare lungă la ţară, sau o jumătate de oră de boxat cu sacul, sau de tenis la perete în sala de sport. Oricare ar fi el, exerciţiul fizic îmi limpezeşte mintea. La sfârşit de săptămână fac mult sport, cum ar fi o alergare în jurul terenului de golf, un meci de tenis sau schi în munţii Adirondacks. Când obosesc fizic, mintea mi se odihneşte, eliberată fiind de problemele juridice, aşa că atunci

când mă întorc la acestea, mintea posedă un nou elan şi o nouă putere.

Am destul de des ocazia de a petrece în New York, unde lucrez, câte o oră la sala de sport Yale Club. Nu-i om care să-şi facă griji în timp ce joacă tenis la perete sau schiază. E prea ocupat ca să mai fie îngrijorat. Uriaşii munţi de necazuri din minte devin nişte muşuroaie minuscule, pe care noile gânduri şi fapte le netezesc iute.

Găsesc că antidotul cel mai bun al îngrijorării este exerciţiul fizic. Folosiţi-vă mai mult muşchii şi mai puţin creierul atunci când sunteţi îngrijoraţi, şi veţi fi surprinşi de rezultate. La mine ţine întotdeauna – grijile dispar când începe exerciţiul.

Eram „tipul veşnic îngrijorat de la Virginia Tech"

de Jim Birdsall

Acum şaptesprezece ani, când eram la colegiul militar de la Blacksburg, Virginia, eram cunoscut drept „tipul veşnic îngrijorat de la Virginia Tech". Îmi făceam griji atât de mari, încât, de multe ori, mă îmbolnăveam. De fapt, eram bolnav atât de des, încât aveam un pat rezervat în orice moment la infirmeria colegiului. Când asistenta mă vedea apărând, venea în fugă şi îmi dădea un calmant. Îmi făceam griji pentru orice. Uneori, uitam chiar de ce anume eram îngrijorat. Îmi făceam griji de teamă că voi fi dat afară din colegiu din cauza notelor proaste. Picasem la examenul de fizică şi alte examene. Ştiam că trebuie să menţin o notă medie de 75—84. Îmi făceam griji pentru sănătatea mea, pentru crizele înfiorătoare de indigestie acută, pentru insomnie. Eram îngrijorat din cauza chestiunilor financiare. Mă simţeam prost din cauză că nu puteam să-i cumpăr prietenei mele bomboane sau s-o duc la dans pe cât de des voiam. Îmi făceam griji de teamă că s-ar putea mărita cu un alt cadet. Eram înnebunit zi şi noapte din cauza unei duzini de probleme intangibile.

Disperat, mi-am vărsat tolba necazurilor în faţa profesorului Duke Baird, care preda administrarea afacerilor la Virginia Polytechnical Institute.

Cele cincisprezece minute pe care le-am petrecut împreună cu profesorul Baird au însemnat pentru sănătatea şi fericirea mea mai mult decât restul celor patru ani pe care i-am petrecut în colegiu. „Jim", mi-a zis, „trebuie să te calmezi şi să vezi care este situaţia. Dacă măcar jumătate din timpul şi energia pe care le cheltuieşti cu grijile ţi le-ai dedica rezolvării problemelor, nu ai mai avea de ce să te îngrijorezi. Îngrijorarea este doar un obicei vicios pe care l-ai deprins."

Mi-a dat trei reguli pentru a mă dezvăţa de năravul îngrijorării:

Regula nr. 1: Află exact care este problema pentru care îţi faci griji.

Regula nr. 2: Află care este cauza problemei.

Regula nr. 3: Fă imediat ceva constructiv pentru rezolvarea problemei.

După această întrevedere, am început să fiu ceva mai constructiv. În loc să îmi mai fac griji din cauză că picasem examenul de fizică, acum mă întrebam de ce îl picasem. Ştiam că nu din cauză că aş fi fost prost, doar eram redactor-şef al revistei *The Virginia Tech Engineer.*

M-am gândit că nu am luat examenul de fizică pentru că nu mă interesa subiectul. Nu mă implicasem pentru că nu vedeam cum m-ar ajuta în munca mea de inginer industrial. Dar mi-am schimbat atitudinea. Mi-am spus: „Dacă autorităţile colegiului pretind să îmi trec examenul de fizică înainte de a-mi lua licenţa, cine sunt eu, să le pun la îndoială înţelepciunea?"

Aşa că m-am apucat din nou de fizică. De astă dată am trecut, fiindcă în loc să îmi pierd vremea cu resentimente şi făcându-mi griji în legătură cu dificultatea examenului, am învăţat cu conştiinciozitate.

Mi-am rezolvat grijile financiare luându-mi nişte slujbe suplimentare, vânzând, de pildă, punci la balurile colegiului şi împrumutând bani de la tatăl meu, bani pe care i-am înapoiat curând după absolvire.

Mi-am rezolvat grijile sentimentale cerând-o în căsătorie pe fata care mă temeam că s-ar putea mărita cu un alt cadet. Ea este acum doamna Jim Birdsall.

Când mă gândesc acum la acea vreme, văd că problema mea ţinea de confuzie, de neputinţa de a afla cauzele îngrijorării mele şi de a le înfrunta în mod realist.

Jim Birdsall a învăţat să înceteze să îşi facă griji pentru că şi-a ANALIZAT problemele. De fapt, a utilizat tocmai principiile descrise în capitolul 4: „Cum să analizaţi şi să rezolvaţi problemele legate de griji."

Trăiesc cu această frază

de dr. JOSEPH R. SIZOO
preşedinte al Seminarului Teologic New Brunswick
din New Brunswick, New Jersey – cel mai vechi seminar teologic din Statele Unite, fondat în 1784

Cu ani în urmă, într-o zi plină de nesiguranţă şi deziluzie, când întreaga-mi viaţă părea copleşită de forţe pe care nu le puteam stăpâni, am deschis din întâmplare Noul Testament şi privirea mi-a căzut pe această frază: „Şi Cel ce M-a trimis este cu Mine; nu M-a lăsat singur."* Viaţa mea nu a mai fost niciodată aceeaşi din acel moment. Totul s-a schimbat de atunci pentru mine. Cred că nu a trecut zi fără să nu mi-o repet. Mulţi au venit la mine pentru sfaturi în aceşti ani şi tuturor le-am citat această frază încurajatoare. Din clipa în care mi-a căzut privirea asupra ei, trăiesc cu acea frază. Am mers înainte cu ea şi mi-am găsit în ea liniştea şi tăria. Pentru mine, reprezintă însăşi esenţa religiei. Stă la temelia tuturor lucrurilor care fac ca viaţa să merite trăită. Este Textul de Aur al vieţii mele.

* *Ioan* 8, 29 (*n. red.*).

Am trăit iadul şi am supravieţuit

de TED ERICKSEN

Eram genul de om care îşi face griji cumplite. Dar nu mai sunt. În vara anului 1942, am avut o experienţă care a izgonit îngrijorarea din viaţa mea pentru totdeauna, sper. Această experienţă a făcut ca orice alt necaz să pară neînsemnat, în comparaţie cu ea.

De ani întregi îmi doream să-mi petrec o vară pe o ambarcaţiune de pescuit în Alaska, aşa că, în 1942, m-am îmbarcat pe un vas de pescuit somoni, lung de douăzeci şi două de picioare, la Kodiak, în Alaska. Pe un vas de această mărime, echipajul nu este format decât din trei oameni: căpitanul, care se ocupă cu supravegherea, un om numărul doi, care îl asistă pe căpitan, şi un cal de muncă bun la toate, care este de obicei un scandinav. Eu sunt scandinav.

Pentru că pescuitul somonilor cu năvodul se face în timpul mareelor, lucram adeseori douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru. Am ţinut-o aşa o săptămână întreagă, odată. Făceam tot ce nu voia nimeni să facă. Spălam puntea. Strângeam uneltele de pescuit. Găteam pe o sobiţă cu lemne într-o cabină mică, în care aproape că mă înăbuşeam din cauza căldurii şi a fumului motorului. Spălam vasele. Reparam vasul. Mutam somonul de pe vasul nostru pe un alt vas, care îl ducea la o fabrică de conserve. Picioarele îmi erau mereu ude în cizmele de cauciuc. Aveam adeseori cizmele pline cu apă, dar nu găseam timp să le golesc. Dar toate astea erau o joacă în comparaţie cu îndeletnicirea mea principală, care era trasul plasei de pescuit. Pentru aceasta, trebuia să îmi plasez picioarele pe pupa vasului şi să trag plasa. Cel puţin, aşa ar fi trebuit să arate operaţia. Dar, în realitate, plasa era atât de grea când încercam să o trag în sus, încât nici nu se clintea. Aşa că, încercând s-o trag, trăgeam de fapt vasul. Îl deplasam prin propria mea putere, fiindcă plasa rămânea pe loc. Am făcut toate astea timp de săptămâni întregi. Eram la capătul puterilor. Mă durea tot corpul. Mă durea îngrozitor. M-a durut luni de zile.

Când aveam, până la urmă, ocazia să mă odihnesc, dormeam pe o saltea umedă şi plină de cocoloaşe, aşezată deasupra dulapului cu provizii. Aranjam unul dintre cocoloaşe sub partea de spate care mă durea mai tare – şi dormeam de parcă aş fi fost drogat. Eram drogat de atâta epuizare.

Mă bucur acum că am fost nevoit să îndur toată durerea şi extenuarea aceea, pentru că m-a ajutat să pun capăt îngrijorării. De câte ori mă confrunt acum cu o problemă, în loc să îmi fac griji, îmi spun: „Ericksen, poate fi mai rău decât trasul plasei?" Şi Ericksen răspunde invariabil: „Nu, nimic nu poate fi *atât* de rău!" Aşa că mă înviorez şi tratez problema cu curaj. Cred că este un lucru bun să ai de îndurat, din când în când, o experienţă chinuitoare. Este bine să ştim că am trăit iadul şi am supravieţuit. Aceasta face ca toate problemele noastre zilnice, prin comparaţie, să pară uşoare.

Am fost unul dintre cei mai mari nătărăi din lume

de PERCY H. WHITING
autorul cărţii *The Five Great Rules of Selling*
(*Cele cinci reguli de bază ale vânzării*)

Am murit de mai multe ori, de mai multe boli diferite decât orice alt om în viaţă sau mort sau pe jumătate mort.

Nu eram un ipohondru obişnuit. Tata avea o farmacie şi am crescut practic acolo. Stăteam de vorbă cu doctori şi asistente în fiecare zi, aşa încât cunoşteam mai multe nume şi simptome de boli decât un simplu profan. Eu nu eram un ipohondru oarecare – aveam simptome! Puteam să mă gândesc o oră sau două la o boală şi apoi să am, practic, toate simptomele unuia care chiar suferea din pricina ei. Îmi amintesc că, odată, în Great Barrington, Massachusetts, oraşul în care locuiam, a fost o epidemie destul de gravă de difterie. În farmacia tatălui meu, vândusem zi de zi medicamente oamenilor care veneau din case infectate. Apoi, răul de care mă temeam mi s-a întâmplat. Am făcut eu însumi difterie. Eram absolut sigur de

asta. M-am dus la culcare şi, plin de îngrijorare, mi-am observat simptomele standard. Am trimis după un doctor. M-a examinat şi mi-a spus: „Da, Percy, ai luat-o." Asta mi-a eliberat mintea. Nu mă mai temeam de o boală atunci când o aveam – aşa că m-am întors pe o parte şi m-am culcat. A doua zi eram perfect sănătos.

Ani de zile am ieşit în evidenţă şi am primit multă atenţie şi compasiune, specializându-mă în boli neobişnuite şi fantastice – am făcut de mai multe ori atât trismus, cât şi hidrofobie. Mai târziu, m-am axat pe maladii de rând – specializându-mă în cancer şi tuberculoză.

Acum, pot să râd când mă gândesc la asta, dar atunci era tragic. M-am temut, sincer şi literalmente, ani întregi că sunt cu un picior în groapă. Când era vremea să-mi cumpăr, primăvara, un costum, mă întrebam: „Are, oare, rost să irosesc banii aceştia, când ştiu că nu am cum să trăiesc ca să mai port costumul?"

Sunt totuşi fericit să semnalez un progres: în ultimii zece ani, nu am murit nici măcar o dată.

Cum am încetat să mor? Făcând haz de imaginaţia mea ridicolă. De câte ori simţeam apropiindu-se simptomele îngrozitoare, râdeam de mine însumi şi îmi spuneam: „Uite ce-i, Whiting, ai murit de diverse boli fatale una după alta timp de douăzeci de ani până acum, şi totuşi ai o sănătate de invidiat. Compania de asigurări tocmai te-a acceptat pentru o asigurare mai mare. Nu crezi că ar fi timpul, Whiting, să te dai deoparte şi să te amuzi de grijile prosteşti pe care ţi le faci?"

Am descoperit curând că nu puteam să îmi fac griji şi să râd de mine în acelaşi timp. Aşa că, de atunci, râd de mine însumi.

Ideea care decurge de aici este: nu vă luaţi prea în serios.

Încercaţi să râdeţi de unele dintre grijile cele mai prosteşti şi vedeţi dacă nu puteţi să le alungaţi, cu râsul, din existenţa dumneavoastră.

Am încercat întotdeauna să am un aliniament de rezervă

de GENE AUTRY
cel mai faimos şi mai îndrăgit cântăreţ de muzică country

Bănuiesc că majoritatea grijilor sunt legate de necazurile de familie şi de bani. Eu am avut norocul să mă căsătoresc cu o fată dintr-un orăşel din Oklahoma, care venea din acelaşi mediu ca şi mine şi căreia îi plăceau aceleaşi lucruri. Am încercat amândoi să respectăm Regula de Aur, aşa că am avut necazuri minime în familie.

Nici grijile financiare nu au fost mari, pentru că am făcut două lucruri. Primul, am urmat întotdeauna regula seriozităţii sută la sută în orice. Când împrumutam bani, îi dădeam înapoi până la ultimul bănuţ. Puţine lucruri provoacă mai multe griji decât necinstea.

Al doilea, când m-am apucat de ceva nou, am ţinut mereu un as în mânecă. Experţii militari spun că primul principiu în conducerea unei lupte este să ai la dispoziţie un aliniament de rezervă. Cred că acest principiu se aplică la bătăliile personale aproape în aceeaşi măsură ca şi la bătăliile militare. De exemplu, în copilăria petrecută în Texas şi Oklahoma, am cunoscut sărăcia adevărată, când ţara ne-a fost devastată de secetă. De-abia aveam din ce trăi. Eram atât de săraci, încât tata, pentru a încropi un trai, umbla prin ţară într-o căruţă cu coviltir cu cai de vânzare şi de schimb. Voiam ceva mai sigur decât asta. Aşa că m-am angajat ca impiegat la căile ferate şi am învăţat telegrafia în timpul liber. Mai târziu, am obţinut o slujbă de operator suplinitor la Frisco Railways. Eram trimis ba ici, ba colo, pentru a înlocui alţi impiegaţi care erau bolnavi sau plecaţi în concediu sau care aveau mai mult de muncă decât puteau face. Câştigam 150 de dolari pe lună. Mai târziu, când am început să o duc mai bine, m-am gândit întotdeauna că slujba de la căile ferate însemna siguranţă economică. Aşa că am lăsat mereu o portiţă deschisă, ca să mă pot întoarce. Era rezerva mea şi nu m-am desprins de ea până ce nu m-am văzut stabilit într-o poziţie mai bună.

De pildă, în 1928, când lucram ca operator suplinitor pentru Frisco Railway în Chelsea, Oklahoma, într-o seară, a venit un străin

care voia să expedieze o telegramă. M-a auzit cântând la chitară muzică country şi mi-a spus că sunt bun – mi-a zis că ar trebui să mă duc la New York şi să-mi iau o slujbă pe scenă sau la radio. Firește, am fost măgulit; dar când am văzut numele cu care şi-a semnat telegrama, aproape că mi s-a tăiat răsuflarea: *Will Rogers*.

În loc să dau fuga de îndată la New York, am chibzuit cu grijă la aceasta timp de nouă luni. Am ajuns, în fine, la concluzia că nu aveam nimic de pierdut, ci doar de câştigat dacă mă duceam la New York şi dădeam o raită prin bătrânul oraş. Aveam permis pe căile ferate: puteam călători gratis. Puteam dormi în tren şi puteam lua la mine nişte sandviciuri şi fructe, ca să am ce mânca.

Aşa că m-am dus. Când am ajuns la New York, am închiriat o cameră mobilată, cu cinci dolari pe săptămână, am mâncat la Automat şi am bătut străzile timp de zece săptămâni – fără niciun rezultat. Aş fi fost bolnav de îngrijorare dacă nu aş fi avut o slujbă la care să mă întorc. Lucrasem la căile ferate timp de cinci ani. Vechimea îmi dădea anumite drepturi; dar pentru a-mi proteja aceste drepturi, nu puteam înceta lucrul mai mult de nouăzeci de zile. Se făcuseră şaptezeci de zile de când eram la New York, aşa că am dat fuga înapoi în Oklahoma cu permisul meu şi am început să lucrez din nou pentru a-mi proteja aliniamentul de rezervă. Am muncit câteva luni, am economisit bani şi m-am întors la New York, pentru o altă încercare. De astă dată, am avut ceva mai mult noroc. Într-o zi, în timp ce aşteptam să intru în biroul unui studio de înregistrări pentru un interviu, mi-am luat chitara şi i-am cântat secretarei *Jeannine, I Dream of Lilac Time* (*Visez la vremea liliacului*). În timp ce cântam acest cântec, a intrat în birou tocmai autorul lui, Nat Schildkraut. Firește, a fost încântat să audă pe cineva cântând cântecul lui. Aşa că mi-a dat un bilet de recomandare şi m-a trimis la Victor Recording Company. Am făcut un disc. Nu am fost bun – prea rigid şi timid. Aşa că am urmat sfatul omului de la Victor Recording: m-am întors la Tulsa, am lucrat ziua la căile ferate, iar noaptea am cântat muzică country

într-un program de radio. Mi-a plăcut aranjamentul. Însemna că îmi păstrez aliniamentul de rezervă – aşa că nu aveam griji.

Am cântat nouă luni la postul de radio KVOO din Tulsa. În acest timp, Jimmy Long şi cu mine am scris un cântec intitulat *That Silver-Haired Daddy of Mine.* A prins. Arthur Sattherly, şef al American Recording Company, mi-a cerut să fac o înregistrare. A avut succes. Am mai făcut câteva înregistrări, pe cincizeci de dolari fiecare, şi am primit, în cele din urmă, o slujbă de cântăreţ de muzică country la postul de radio WLS din Chicago. Salariul: patruzeci de dolari pe săptămână. După ce am cântat acolo timp de patru ani, salariul mi-a crescut la nouăzeci de dolari pe săptămână, şi mai câştigam încă trei sute de dolari din apariţiile în public, în fiecare noapte, în teatre.

Apoi, în 1934, am avut o şansă care mi-a deschis enorm perspectiva. S-a înfiinţat Liga Decenţei pentru purificarea filmelor. Aşa că producătorii de la Hollywood s-au hotărât să facă filme cu cowboys; dar voiau un fel nou de cowboy – unul care să ştie să cânte. Proprietarul companiei American Recording deţinea şi o parte din Republic Pictures. „Dacă vreţi un cowboy cântăreţ", le-a spus asociaţilor lui, „am eu unul care face discuri pentru noi." Aşa am ajuns în filme. Am început să fac filme cu cowboys pentru o sută de dolari pe săptămână. Mă îndoiam destul de tare de faptul că voi avea succes în filme, dar nu-mi făceam griji. Ştiam că pot reveni oricând la vechea mea slujbă.

Succesul pe care l-am avut cu filmele mi-a depăşit cele mai nebuneşti aşteptări. Primesc acum un salariu de o sută de mii de dolari pe an, plus jumătate din toate profiturile realizate din filmele mele. Totuşi, îmi dau seama că acest aranjament nu va dura o veşnicie. Dar nu-mi fac griji. Ştiu că orice s-ar întâmpla – chiar dacă ar fi să pierd şi ultimul dolar pe care îl am –, pot să mă întorc oricând în Oklahoma şi să mă angajez la Frisco Railways. Mi-am pregătit aliniamentul de rezervă.

Am auzit o voce în India

de E. STANLEY JONES
unul dintre cei mai dinamici vorbitori ai Americii
şi cel mai celebru misionar al generaţiei sale

Mi-am dedicat patruzeci de ani din viaţă făcând muncă de misionar în India. La început, mi-a fost greu să îndur căldura teribilă, pe lângă încordarea nervoasă provocată de marea sarcină pe care o aveam înainte. După opt ani, sufeream atât de mult de oboseală cerebrală şi de epuizare nervoasă, încât mi-am pierdut cunoştinţa, şi nu o dată, ci de mai multe ori. Mi s-a ordonat să îmi iau un an de concediu în America. Pe vapor, pe drumul de întoarcere în America, am leşinat din nou, în timp ce vorbeam la o slujbă de duminică dimineaţa pe vapor, iar doctorul navei m-a consemnat la pat pentru tot restul călătoriei.

După un an de odihnă în America, am plecat înapoi, în India, dar m-am oprit pe drum pentru nişte întâlniri cu studenţii de la universitatea din Manila. La una dintre aceste întâlniri, am leşinat de mai multe ori. Doctorii m-au prevenit că dacă mă voi întoarce în India, o să mor. În ciuda acestui avertisment, mi-am continuat drumul spre India, dar eram din ce în ce mai îngrijorat. Când am ajuns la Bombay, sănătatea mea era atât de proastă, încât m-am dus direct în zona de deal şi m-am odihnit câteva luni. Apoi am revenit la câmpie, ca să îmi continui munca. Degeaba. Iar m-am prăbuşit şi am fost silit să mă întorc la deal, pentru o altă perioadă lungă de odihnă. Apoi am coborât din nou la câmpie şi am fost şocat şi distrus să descopăr că nu rezist. Eram epuizat mental, nervos şi fizic. Eram absolut la capătul puterilor. Mă temeam că voi fi o epavă pentru tot restul vieţii.

Dacă nu primeam ajutor de undeva, îmi dădeam seama că aveam să fiu nevoit să îmi abandonez cariera misionară, să mă întorc în America şi să muncesc la o fermă, ca să încerc să îmi recapăt sănătatea. A fost una dintre orele mele cele mai întunecate. La vremea aceea, ţineam o serie de întruniri la Lucknow. În timp ce mă rugam într-o noapte, s-a întâmplat ceva care mi-a transformat complet viaţa.

În timpul rugăciunii – şi nu mă gândeam în mod deosebit la mine în acel moment –, o voce parcă mi-a spus: „Eşti tu însuţi pregătit pentru munca aceasta la care te-am chemat?"

Am răspuns: „Nu, Doamne, sunt terminat. Am ajuns la capătul puterilor."

Vocea mi-a replicat: „Dacă te laşi în seama mea şi nu-ţi mai faci griji, mă ocup eu de asta."

Am răspuns iute: „Doamne, încheiem târgul chiar acum."

O pace imensă mi s-a instalat în inimă şi mi-a invadat toată fiinţa. Ştiam că s-a făcut! Viaţa – viaţa cea bogată – pusese stăpânire pe mine. Eram atât de înviorat, încât de-abia atingeam drumul în timp ce mă întorceam liniştit acasă în acea noapte. Fiecare petic de pământ era pământ sfânt. Zile întregi după aceea, de-abia dacă ştiam că am un trup. Zilele treceau, munceam de dimineaţa până noaptea târziu, şi ajungeam la ora de culcare întrebându-mă de ce oare trebuie să mă duc la culcare, odată ce nu am nici cea mai mică senzaţie de oboseală. Păream posedat de viaţă, şi de linişte, şi de odihnă – de Cristos Însuşi.

Mi-am pus întrebarea dacă ar trebui să spun asta sau nu. Am ezitat, dar am simţit că ar trebui s-o fac – şi am făcut-o. Ani mulţi din viaţă s-au scurs de atunci, ani dintre cei mai activi, dar vechiul necaz nu a mai revenit. Nicicând nu am mai avut o asemenea sănătate. Dar a fost mai mult decât aspectul fizic. A fost ca şi cum aş fi început o nouă viaţă pentru trup, minte şi spirit. Şi după acea experienţă, viaţa a funcţionat la un nivel mereu mai înalt. Iar eu nu am făcut altceva decât să o iau ca atare!

Pe parcursul mulţilor ani care au trecut de atunci, am călătorit de jur împrejurul lumii, ţinând adesea prelegeri de trei ori pe zi, dar am găsit timpul şi puterea de a scrie *The Christ of the Indian Road* (*Cristos pe Drumul Indiei*) şi alte unsprezece cărţi. Dar chiar şi atât de ocupat fiind, nu am lipsit, nu am întârziat niciodată la o întâlnire. Grijile care mă asaltau altădată au dispărut de mult şi acum, în al şaizeci şi treilea an de viaţă, debordez de vitalitate şi de bucuria de a sluji şi a trăi pentru alţii.

Presupun că transformarea fizică şi mentală pe care am suferit-o ar putea fi examinată psihologic şi explicată. Nu are importanţă. Viaţa este mai mare decât aceste procese şi le inundă, le face să pară neînsemnate.

Un lucru ştiu: viaţa mi s-a transformat complet şi mi s-a înălţat în acea noapte petrecută la Lucknow, cu treizeci şi unu de ani în urmă, când, din adâncurile slăbiciunii şi ale deprimării, o voce mi-a spus: „Dacă te laşi în seama mea şi nu-ţi mai faci griji, mă ocup eu de asta." Iar eu am răspuns: „Doamne, încheiem târgul chiar acum."

Când mi-a bătut şeriful la uşă

de HOMER CROY

Cel mai amar moment din viaţa mea s-a petrecut într-o zi din 1933, când şeriful a venit la uşa din faţă a casei mele, iar eu am ieşit prin spate. Îmi pierdusem casa de pe strada Standish nr. 10, Forest Hills, Long Island, unde mi se născuseră copiii şi unde locuiam împreună cu familia de optsprezece ani. Niciodată nu aş fi crezut că mi se poate întâmpla una ca asta. Cu doisprezece ani înainte, mă consideram stăpânul lumii. Vândusem drepturile de ecranizare pentru romanul meu *West of the Water Tower* (*La vest de turnul de apă*) pe un preţ de vârf la Hollywood. Am locuit cu familia în străinătate timp de doi ani. Petreceam vara în Elveţia, şi iarna pe Riviera franceză – aidoma trândavilor bogaţi.

Am stat şase luni în Paris şi am scris un roman intitulat *They Had to See Paris* (*Trebuiau să vadă Parisul*). În versiunea ecranizată, a jucat Will Rogers. Era la primul său film sonor. Am avut oferte tentante de a rămâne la Hollywood şi de a scrie scenarii pentru mai multe filme cu Will Rogers. Dar nu am făcut-o. M-am întors la New York. Şi-au început necazurile!

Încetul cu încetul, mi-a intrat în cap ideea că aveam imense capacităţi latente, nevalorificate vreodată. Am început să mă cred un abil om de afaceri. Cineva mi-a spus că John Jacob Astor făcuse milioane investind într-un teren viran din New York. Cine era Astor? Doar un vânzător ambulant imigrant, care vorbea cu accent. Dacă el

fusese în stare, de ce n-aş fi fost şi eu?... Aveam să mă îmbogăţesc. Deja începusem să citesc reviste de yachting.

Aveam curajul ignoranţei. Nu mă pricepeam la tranzacţiile imobiliare mai mult decât se pricepe un eschimos la furnale. De unde era să fac rost de banii necesari ca să mă lansez în spectaculoasa mea carieră financiară? Asta era simplu: mi-am ipotecat casa şi am cumpărat unul din cele mai bune terenuri de construcţii din Forest Hills. Aveam să păstrez acest teren până ce atingea un preţ fabulos, apoi aveam să îl vând şi să trăiesc în lux – eu, care nu mai vândusem până atunci nici măcar un teren de dimensiunile unei batiste de păpuşi. Le plângeam de milă bieţilor oameni care munceau ca robii într-un birou pentru un simplu salariu. Îmi spuneam că Dumnezeu a considerat necesar să atingă pe oricine cu focul divin al geniului financiar.

Şi deodată, marea depresiune s-a năpustit asupra mea asemenea unui ciclon din Kansas şi m-a zguduit aşa cum zguduie o tornadă un coteţ de găini.

Trebuia să bag câte 220 de dolari pe lună în gura de monstru a acelei bucăţi de pământ. O, cât de repede veneau lunile acelea! În plus, aveam de făcut plăţile la casa acum ipotecată şi să îmi rămână bani de mâncare. Eram îngrijorat. Am încercat să scriu umor pentru reviste. Încercările mele umoristice sunau precum lamentaţiile lui Ieremia! Eram incapabil să vând ceva. Romanele pe care le-am scris nu au avut succes. Am rămas fără bani. Nu aveam pe ce altceva să împrumut bani în afara maşinii de scris şi a plombelor dentare de aur. Lăptăria a încetat să mai îmi livreze lapte. Compania de gaz mi-a oprit gazele. Am fost nevoiţi să cumpărăm o maşină de gătit de voiaj, din cele pe care le vedeţi în reclame; avea un cilindru cu benzină; o pompezi cu mâna şi scoate o flacără cu un sâsâit asemănător celui produs de o gâscă înfuriată.

Am rămas fără cărbuni; compania ne-a dat în judecată. Singura sursă de căldură era căminul. Ieşeam noaptea şi strângeam scânduri şi bucăţi de lemn rămase de la casele noi pe care şi le construiau bogaţii... Eu, care mă repezisem să fiu unul dintre aceşti bogaţi!

Eram atât de îngrijorat, încât nu puteam dormi. Mă sculam adeseori în toiul nopţii şi mă plimbam ore-n şir pentru a fi destul de obosit ca să pot adormi.

Am pierdut nu numai terenul viran pe care l-am cumpărat, ci şi tot sângele din inimă pe care l-am turnat în el.

Banca a executat ipoteca asupra casei noastre şi ne-a scos în stradă, pe mine cu toată familia.

Am reuşit cumva să strângem câţiva dolari şi să închiriem un mic apartament. Ne-am mutat în ultima zi a anului 1933. M-am aşezat pe o ladă cu bagaje şi m-am uitat în jur. Mi-a venit în minte o vorbă veche de-a mamei: „Nu plânge după laptele vărsat."

Dar acesta nu era lapte. Era sângele inimii mele!

După ce am stat acolo o vreme, mi-am zis: „Ei bine, am trăit iadul şi am supravieţuit. Nu mai am încotro s-o iau, decât în sus."

Am început să mă gândesc la lucrurile bune pe care ipoteca nu mi le luase. Îmi rămăseseră sănătatea şi prietenii. Aveam să o iau de la capăt.

Nu avea rost să jelesc trecutul. Aveam să îmi repet zi de zi cuvintele pe care le auzisem adesea de la mama despre laptele vărsat.

Am investit în muncă energia pe care o investisem în îngrijorare. Încetul cu încetul, situaţia mea a început să se îmbunătăţească. Acum sunt aproape recunoscător că a trebuit să trec prin nenorocirea aceea; mi-a dat putere, curaj şi încredere. Ştiu cum e să trăieşti iadul. Ştiu că nu mori din asta. Ştiu că putem suporta mai mult decât credem că am putea. Dacă mi se întâmplă acum să fiu asaltat de griji, de nelinişte şi de nesiguranţă, le alung imediat, amintindu-mi de momentul în care stăteam pe lada cu bagaje şi îmi spuneam: „Am trăit iadul şi am supravieţuit. Nu mai am încotro s-o iau, decât în sus."

Care este principiul aici? Nu încercaţi să tăiaţi rumeguş cu ferăstrăul! Acceptaţi inevitabilul! Dacă nu puteţi să vă afundaţi mai mult, puteţi încerca să vă ridicaţi.

Cel mai dur adversar cu care m-am luptat vreodată a fost îngrijorarea

de JACK DEMPSEY

În timpul carierei mele în ring, am descoperit că Moş Îngrijorare este un adversar mai puternic decât cei mai buni boxeri cu care m-am luptat. Mi-am dat seama că trebuia să învăţ să pun capăt îngrijorării, altfel, grijile aveau să îmi secătuiască vitalitatea şi să îmi submineze succesul. De aceea, am pus la punct un sistem personal. Iată câteva dintre lucrurile pe care le-am făcut:

1. Pentru a-mi păstra curajul în ring, îmi spuneam singur cuvinte de îmbărbătare în timpul luptei. De exemplu, în timp ce mă luptam cu Firpo, îmi ziceam încontinuu: „Nimic n-o să mă oprească! N-o să mă rănească! Nu-i voi simţi loviturile! Nu pot fi rănit! Lupt înainte, orice-ar fi!" Astfel de încurajări pe care mi le autoadresam şi gândirea pozitivă m-au încurajat mult. Ba chiar, mintea îmi era atât de ocupată, încât nici nu mai simţeam loviturile. Pe parcursul carierei, am avut buzele zdrobite, ochii tăiaţi, coastele fracturate – Firpo m-a aruncat printre corzi şi am aterizat pe maşina de scris a unui reporter, distrugându-i-o. Dar n-am simţit niciodată vreo lovitură de-a lui Firpo. O singură lovitură am simţit cu adevărat. A fost în noaptea în care Lester Johnson mi-a rupt trei coaste. Pumnul nu m-a durut, dar mi-a afectat respiraţia. Pot să spun cu sinceritate că nu am simţit nicio altă lovitură cât am fost în ring.

2. Un alt lucru pe care l-am făcut a fost să îmi amintesc mereu de inutilitatea îngrijorării. Cele mai multe griji mi le-am făcut înaintea marilor lupte, cât mă antrenam încă. Adeseori stăteam treaz ore întregi noaptea, zvârcolindu-mă şi făcându-mi griji, incapabil să dorm. Eram îngrijorat de teamă să nu-mi rup mâna, sau să nu-mi sucesc glezna, sau să nu mă rănesc rău la ochi din prima rundă, astfel încât să nu mai îmi pot coordona pumnii. Când ajungeam în starea asta nervoasă, obişnuiam să mă scol din pat, să mă uit în oglindă şi să îmi ţin o prelegere. Îmi spuneam: „Ce prost eşti să-ţi faci griji pentru ceva ce nu s-a întâmplat şi poate nici nu se va întâmpla

vreodată. Viaţa este scurtă. Mai am doar câţiva ani de trăit, aşa că trebuie să mă bucur de viaţă." Îmi tot spuneam: „Nimic nu este mai important decât sănătatea mea. Nimic nu este mai important decât sănătatea mea." Îmi reaminteam tot timpul că pierderea somnului şi îngrijorarea aveau să îmi distrugă sănătatea. Am descoperit că spunându-mi aceste lucruri la nesfârşit, noapte de noapte, an de an, mi-au intrat până la urmă în sânge şi îmi puteam alunga grijile cu uşurinţă.

3. Al treilea şi cel mai bun lucru pe care l-am făcut a fost să mă rog! Când mă antrenam pentru o competiţie, mă rugam de mai multe ori pe zi. Când mă aflam în ring, mă rugam întotdeauna, chiar înainte de sunetul gongului pentru o nouă rundă. Rugăciunile m-au ajutat să mă bat cu curaj şi încredere. Nu m-am dus măcar o singură dată la culcare în viaţa mea fără să fi rostit o rugăciune; şi nu am luat nicio masă fără să Îi fi mulţumit Domnului pentru ea... Mi s-a răspuns la rugăciuni? De mii de ori!

L-am rugat pe Dumnezeu să nu mă lase să ajung la orfelinat

de KATHLEEN HALTER

În copilărie, viaţa îmi era plină de groază. Mama avea probleme cu inima. Zi după zi, o vedeam leşinând şi căzând pe podea. Ne temeam cu toţii că avea să moară şi eu credeam că toate fetiţele ale căror mame mureau erau trimise la orfelinatul Central Wesleyan, care se găsea în orăşelul Warrenton, Missouri, în care locuiam. Mă îngrozea gândul de a merge acolo şi, la vârsta de şase ani, mă rugam tot timpul: „Dragă Doamne, ţine-o, te rog, pe mama în viaţă până când voi fi destul de mare ca să nu mă duc la orfelinat."

Douăzeci de ani mai târziu, fratele meu, Meiner, a avut o leziune extrem de gravă şi a suferit de dureri intense până ce a murit, peste doi ani. Nu putea să se hrănească, nu putea să se întoarcă de pe o parte pe alta în pat. Pentru a-i amorţi durerea, trebuia să-i administrez morfină din trei în trei ore, zi şi noapte. Am făcut asta timp de doi ani. Predam pe atunci muzica la colegiul Central Wesleyan din

Warrenton, Missouri. Când vecinii îl auzeau pe fratele meu ţipând de durere, îmi telefonau la colegiu şi eu plecam din ora de muzică şi dădeam fuga acasă, pentru a-i face fratelui meu o injecţie cu morfină. În fiecare seară, înainte de a merge la culcare, puneam deşteptătorul să sune peste trei ore, să fiu sigură că mă trezesc, ca să mă ocup de fratele meu. Îmi amintesc că, în nopţile de iarnă, ţineam o sticlă de lapte pe pervazul ferestrei, unde îngheţa şi se transforma într-un fel de îngheţată care îmi plăcea. Când suna deşteptătorul, îngheţata de pe pervaz era un motiv în plus pentru a mă trezi.

În toiul atâtor necazuri, am făcut două lucruri care m-au împiedicat să mă las pradă autocompătimirii, îngrijorării şi resentimentelor. Mai întâi, am făcut astfel încât să fiu ocupată, predând muzică între douăsprezece şi paisprezece ore pe zi, ca să nu mai am timp să mă gândesc la necazuri: iar când eram tentată să îmi plâng de milă, îmi spuneam neîncetat: „Ia ascultă, atât timp cât poţi să mergi şi să te hrăneşti şi nu ai dureri intense, s-ar cuveni să fii cea mai fericită persoană din lume. Orice s-ar întâmpla, nu uita asta niciodată cât trăieşti! Niciodată! Niciodată!"

Eram hotărâtă să fac tot ce îmi stă în putinţă pentru a cultiva o atitudine conştientă şi permanentă de recunoştinţă pentru numeroasele mele binecuvântări. În fiece dimineaţă, când mă trezeam, Îi mulţumeam lui Dumnezeu că pot să mă scol din pat şi să mă duc să iau micul dejun şi să mănânc. Am hotărât cu înverşunare că, în pofida necazurilor mele, aveam să fiu cea mai fericită persoană din Warrenton, Missouri. Poate că nu am reuşit să îmi îndeplinesc acest ţel, dar sigur am reuşit să devin cea mai recunoscătoare tânără din oraşul meu natal – şi probabil puţini dintre asociaţii mei şi-au făcut mai puţine griji decât mine.

Această profesoară de muzică din Missouri a aplicat două principii descrise deja în această carte: şi-a făcut un program atât de încărcat, încât să nu-i mai rămână timp pentru îngrijorare şi şi-a numărat binecuvântările. Şi dumneavoastră v-ar putea fi de folos aceleaşi tehnici.

Mi se zvârcolea stomacul ca o moară de vânt din Kansas

de CAMERON SHIPP

Fusesem foarte fericit cu slujba mea de la departamentul de publicitate al studioului Warner Brothers din California, slujbă pe care o avusesem mai mulţi ani. Eram reporter. Scriam articole pentru ziare şi reviste despre vedetele de la Warner Brothers.

Pe neaşteptate, am fost promovat. Am fost numit director adjunct de publicitate. De fapt, intervenise o schimbare în politica administrativă şi am primit un titlu impresionant: asistent administrativ.

Noua funcţie mi-a adus un birou enorm cu frigider, două secretare şi comanda completă a unui grup de şaptezeci şi cinci de scriitori, din publicitate şi din radio. Eram extrem de impresionat. M-am dus glonţ în oraş şi mi-am cumpărat un costum nou. Am încercat să vorbesc cu demnitate. Am pus la punct sisteme de îndosariere, am luat decizii cu autoritate şi am început să iau prânzuri rapide.

Eram convins că întreaga politică de relaţii publice a studioului Warner Brothers mi se lăsase pe umeri. Mi se părea că vieţile, atât private, cât şi publice, ale unor persoane renumite ca Bette Davis, Olivia De Havilland, James Cagney, Edward G. Robinson, Errol Flynn, Humphrey Bogart, Ann Sheridan, Alexis Smith şi Alan Hale erau în mâinile mele.

În mai puţin de o lună, mi-am dat seama că aveam ulcer la stomac. Poate cancer.

Principala mea activitate de război era la acel moment deţinerea preşedinţiei Comitetului de Activităţi de Război al Screen Publicists Guild. Îmi plăcea să fac munca aceasta, îmi plăcea să mă întâlnesc cu prietenii de la organizaţia publiciştilor. Dar aceste adunări au ajuns ceva de temut. După fiecare şedinţă, mă îmbolnăveam cumplit. De multe ori trebuia să opresc maşina pe drumul înspre casă şi să aştept să îmi revin, înainte de a conduce în continuare. Mi se părea că erau atâtea lucruri de făcut în atât de puţin timp. Totul era vital. Iar eu eram complet neajutorat.

Sunt sincer când spun că aceea a fost cea mai dureroasă boală din întreaga mea viaţă. Slăbeam, nu puteam să dorm. Durerea era permanentă.

Aşa că m-am dus să consult un binecunoscut specialist în medicină internă. Mi l-a recomandat cineva de la publicitate. Mi-a spus că doctorul avea mulţi clienţi din lumea publicităţii.

Medicul mi-a pus câteva întrebări scurte, din care a aflat ce mă doare şi cu ce mă ocup. A părut mai interesat de slujba mea decât de simptomele bolii, dar mai târziu m-am liniştit: timp de două săptămâni mi-a făcut, zilnic, toate testele cunoscute. Am fost examinat, explorat, radiografiat, pus la fluoroscop. În cele din urmă, mi s-a spus să trec pe la doctor, să aud verdictul.

„Domnule Shipp", mi-a spus, rezemându-se de spătarul scaunului, „am făcut toate testele posibile. Au fost absolut necesare, deşi am fost *sigur* după prima examinare sumară că *nu ai ulcer la stomac.*

Dar am ştiut – pentru că eşti aşa cum eşti şi faci genul de muncă pe care o faci – că nu o să mă crezi dacă nu-ţi arăt. Uite."

Aşa că mi-a arătat rezultatele analizelor şi radiografiile şi mi le-a explicat. Mi-a demonstrat că nu aveam ulcer.

„Acum", mi-a spus doctorul, „asta vă costă o grămadă de bani, dar merită. Iată prescrierea mea: nu-ţi mai face griji."

„Ei bine" – m-a oprit în timp ce dădeam să protestez –, „îmi dau seama că nu poţi urma prescrierea imediat, aşa că am să îţi dau un adjuvant. Uite nişte pastile. Conţin beladonă. Ia câte vrei. Când le termini, vino să-ţi mai dau. N-or să-ţi facă rău. Şi te vor relaxa întotdeauna.

Dar ţine minte: nu ai nevoie de ele. Nu trebuie decât să pui capăt grijilor.

Dacă îţi faci griji în continuare, va trebui să te întorci aici, şi ştii că am onorariul mare. Ce zici?"

Aş vrea să pot spune că lecţia şi-a făcut efectul în aceeaşi zi şi că am încetat imediat să mai îmi fac griji. Nu a fost aşa. Am luat pastilele timp de câteva săptămâni, de câte ori simţeam că se apropie îngrijorarea. Au fost bune. Mă simţeam mai bine *imediat.*

Dar îmi era oarecum jenă să iau pastilele. Sunt un om bine clădit. Sunt aproape la fel de înalt pe cât era Abe Lincoln – şi cântăresc cam o sută de kilograme. Şi totuşi, iată că luam pastiluţele acelea albe ca să mă relaxez. Când mă întrebau prietenii de ce luam medicamente, îmi era ruşine să spun adevărul. Încetul cu încetul, am început să fac haz de mine însumi. Mi-am spus: „Uite ce-i, Cameron Shipp, te comporţi prosteşte. Te iei mult, mult prea în serios. Bette Davis şi James Cagney şi Edward G. Robinson erau celebri în toată lumea dinainte de a te apuca tu să le faci publicitate; şi dacă pici mort la noapte, Warner Brothers şi vedetele lor se vor descurca şi fără tine. Uită-te la Eisenhower, la generalul Marshall, la MacArthur, la Jimmy Doolittle şi la amiralul King – conduc războiul fără să ia tablete. Iar tu nu eşti în stare să îţi îndeplineşti funcţia de preşedinte al Comitetului de Activităţi de Război al Screen Publicists Guild fără să iei nişte pastiluţe albe care să-ţi împiedice stomacul să se zvârcolească asemenea unei mori de vânt din Kansas."

Am început să mă mândresc că mă descurc fără pastile. Peste puţină vreme, am aruncat pastilele şi m-am dus acasă în fiecare seară destul de devreme ca să pot trage un pui de somn înainte de cină. Încetul cu încetul, am început să duc o viaţă normală. Nu m-am mai întors niciodată la doctor.

Dar îi datorez mult, mult mai mult decât onorariul care păruse exagerat la acel moment. Dar cred că lucrul cu adevărat abil pe care l-a făcut a fost că s-a abţinut să râdă de mine şi s-a abţinut să îmi spună că nu aveam de ce să îmi fac griji. M-a luat în serios. Mi-a salvat obrazul. Mi-a oferit o „ieşire" frumos împachetată. Dar el ştia de pe atunci, aşa cum ştiu şi eu acum, că tratamentul nu stătea în pastiluţele albe – vindecarea depindea de schimbarea atitudinii mele mentale.

Morala acestei poveşti este că mulţi dintre cei ce iau acum pastile ar face bine să citească Partea a şaptea şi să se relaxeze!

Am învăţat să pun capăt grijilor urmărind cum soţia mea spăla vasele

de reverendul WILLIAM WOOD

Acum câţiva ani, sufeream de dureri intense de stomac. Mă trezeam de două sau de trei ori în fiecare noapte, deoarece aceste dureri îngrozitoare nu mă lăsau să dorm. Văzusem cum tatăl meu murise din cauza unui cancer la stomac şi mă temeam că asta aveam şi eu – ori, cel puţin, ulcer la stomac. Aşa că m-am dus la o clinică pentru un examen medical. Un specialist binecunoscut m-a examinat la fluoroscop şi mi-a făcut radiografie la stomac. Mi-a dat medicamente ca să pot dormi şi m-a asigurat că nu aveam nici ulcer, nici cancer la stomac. Durerile, mi-a spus, proveneau de la tensiunea emoţională. Odată ce eram preot, una dintre primele lui întrebări a fost: „Ai vreun tip plin de toane în consiliul bisericesc?"

Mi-a spus ceea ce ştiam deja: încercam să fac prea multe. Pe lângă slujba din fiecare duminică şi diferitele îndatoriri din biserică, eram şi director al Crucii Roşii şi preşedinte al Kiwanis. Oficiam două sau trei slujbe de înmormântare în fiecare săptămână şi mai aveam şi alte activităţi.

Munceam sub presiune constantă. Nu mă puteam destinde niciodată. Eram mereu încordat, zorit, cu nervii întinşi la maximum. Ajunsesem la punctul în care îmi făceam griji pentru orice. Eram într-o agitaţie continuă. Aveam dureri atât de mari, încât am urmat bucuros sfatul doctorului. Mi-am luat liber în fiecare zi de luni şi am început să reduc diverse responsabilităţi şi activităţi.

Într-o zi, în timp ce făceam ordine pe birou, mi-a venit o idee care s-a dovedit extrem de folositoare. Mă uitam pe un vraf de texte vechi ale predicilor şi pe alte note despre chestiuni de mult trecute. Am făcut ghemotoc hârtiile, una câte una, şi le-am aruncat la coş. Deodată, m-am oprit şi mi-am spus: „Bill, de ce nu faci acelaşi lucru cu grijile? De ce nu arunci la gunoi grijile legate de problemele zilei de ieri?" A fost o inspiraţie de moment – mi-a dat sentimentul că mi s-a luat o greutate de pe umeri. Din acea zi, mi-am făcut o regulă din

a arunca la coş toate problemele în legătură cu care nu mai am nimic de făcut.

Apoi, într-o zi, în timp ce ştergeam vasele spălate de soţia mea, mi-a venit o altă idee. Soţia mea cânta în timp ce spăla vasele, iar eu mi-am spus: „Ia uite, Bill, ce fericită este soţia ta. Suntem căsătoriţi de optsprezece ani şi a spălat vasele în tot acest timp. Să zicem că atunci când ne-am căsătorit, ea ar fi privit înainte în timp şi ar fi văzut toate vasele pe care le va avea de spălat în următorii optsprezece ani. Vraful de vase murdare ar fi fost mai mare decât un hambar. Numai gândul la el ar fi îngrozit orice femeie."

Apoi mi-am spus: „Motivul pentru care soţia mea nu are nimic împotrivă să spele vasele este că spală odată doar vasele dintr-o singură zi." Mi-am dat seama care era problema mea. Încercam să spăl vasele de astăzi şi vasele de ieri şi vasele care nu erau încă murdare.

Am înţeles cât de prosteşte acţionam. Stăteam în amvon, duminica dimineaţa, spunându-le altora cum să trăiască, dar eu însumi duceam o existenţă încordată, îngrijorată, grăbită. Mi-a fost ruşine de mine însumi.

Grijile nu mă mai tulbură acum. Gata cu durerile de stomac. Gata cu insomnia. Acum fac ghemotoc anxietăţile zilei de ieri şi le arunc la coş; şi am încetat să mai încerc să spăl astăzi vasele murdare de mâine.

Vă mai amintiţi o declaraţie citată mai devreme în această carte? „Sarcina zilei de mâine, adăugată celei de ieri şi purtată astăzi îl face şi pe cel mai puternic om să se poticnească."... De ce să încercaţi asta?

Am găsit răspunsul
de DEL HUGHES

În 1943, am ajuns într-un spital de veterani din Albuquerque, New Mexico, cu trei coaste rupte şi un plămân perforat. Aceasta s-a întâmplat în timpul unui exerciţiu de debarcare al Marinei, exerciţiu

executat în largul coastei insulelor Hawaii. Tocmai mă pregăteam să sar din barcă pe plajă, când a venit un val mare, a ridicat barca, m-a făcut să îmi pierd echilibrul şi m-a trântit pe nisip. Am simţit cum una din coastele fracturate mi-a perforat plămânul drept.

După ce am stat trei luni în spital, am avut cel mai mare şoc din viaţă. Doctorii mi-au spus că nu arătam nicio ameliorare. După ce am chibzuit serios, mi-am dat seama că nu mă vindecam din cauza îngrijorării. Fusesem obişnuit cu o viaţă foarte activă şi, pe parcursul acestor trei luni, stătusem întins pe spate douăzeci şi patru de ore pe zi, nefăcând altceva în afară de a gândi. Cu cât gândeam mai mult, cu atât eram mai îngrijorat: mă întrebam dacă voi mai fi vreodată capabil să îmi reiau locul în lume. Mă întrebam dacă voi rămâne infirm pentru tot restul vieţii şi dacă voi putea să mă însor vreodată şi să am o viaţă normală.

L-am rugat pe doctor să mă mute la salonul alăturat, căruia i se spunea „Country Club", deoarece pacienţilor li se permitea să facă aproape orice aveau chef.

În acest salon „Country Club", am început să fiu interesat de jocul de bridge. Am petrecut şase săptămâni învăţând jocul, jucând bridge cu alţi colegi şi citind cărţile de bridge ale lui Culbertson. După aceste şase săptămâni, am jucat aproape în fiecare seară cât timp am mai stat în spital. Mi s-a trezit, de asemenea, interesul pentru pictura în ulei şi am studiat această artă sub îndrumarea unui instructor, în fiecare după-amiază, de la trei la cinci. Am ajuns să fac câteva tablouri atât de bune, încât aproape că îţi puteai da seama ce reprezintă! Mi-am încercat mâna şi la sculptură, în săpun şi în lemn, şi am citit mai multe cărţi pe această temă, pe care le-am găsit fascinante. Eram atât de ocupat, încât nu aveam timp să mă gândesc la starea mea fizică. Mi-am făcut timp chiar pentru a citi cărţile de psihologie pe care mi le dăduse Crucea Roşie. La capătul a trei luni, întregul personal medical a venit la mine şi m-a felicitat pentru „uimitoarea ameliorare" a stării mele. Au fost cele mai dulci cuvinte pe care le-am auzit vreodată. Îmi venea să strig de bucurie.

Ideea pe care încerc să o scot în evidenţă este următoarea: când nu am avut altceva de făcut decât să stau întins pe spate şi să îmi fac griji în legătură cu viitorul, starea sănătăţii mele nu s-a îmbunătăţit câtuşi de puţin. Nici măcar coastele rupte nu s-au vindecat. Dar de cum mi-am îndepărtat gândurile de la propria mea persoană, jucând bridge, pictând tablouri în ulei şi sculptând în lemn, doctorii au declarat că mă bucuram de o „uimitoare ameliorare".

Acum duc o viaţă normală, sănătoasă şi am plămâni la fel de buni ca ai dumneavoastră.

Vă amintiţi ce a spus George Bernard Shaw? „Secretul nefericirii este să ai timp să te întrebi dacă eşti fericit sau nu." Fiţi mereu activi, fiţi mereu ocupaţi!

Timpul rezolvă multe!

de LOUIS T. MONTANT, JR.

Îngrijorarea m-a făcut să îmi pierd zece ani din viaţă. Acei zece ani ar fi trebuit să fie cei mai rodnici şi mai bogaţi ani din viaţa oricărui tânăr – perioada dintre optsprezece şi douăzeci şi opt de ani.

Îmi dau seama acum că nu a fost decât vina mea că am pierdut tot acel timp.

Totul mă îngrijora: slujba, sănătatea, familia, sentimentul meu de inferioritate. Eram atât de speriat, încât traversam strada ca să nu mă întâlnesc cu cunoscuţii. Când întâlneam un prieten pe stradă, mă prefăceam adeseori că nu l-am observat, de teamă să nu fiu umilit.

Mă temeam atât de tare de întâlnirile cu străinii, eram atât de îngrozit în prezenţa lor, încât într-un interval de două săptămâni am pierdut trei slujbe numai din cauză că nu am avut curajul să le spun potenţialilor patroni ce sunt în stare să fac.

Apoi, acum opt ani, am reuşit să îmi înving îngrijorarea într-o singură după-amiază, şi de atunci rareori mi-am mai făcut griji. Am fost în acea după-amiază în biroul unui om care avusese mult mai

multe necazuri decât înfruntasem eu vreodată; şi, cu toate acestea, era unul dintre cei mai veseli oameni pe care îi cunoscusem. Făcuse avere în 1929 şi pierduse totul, până la ultimul cent. Făcuse o altă avere în 1933 şi o pierduse şi pe aceasta; şi alta în 1939 cu care se întâmplase acelaşi lucru. Trecuse prin experienţa falimentului şi fusese hăituit de inamici şi creditori. Necazurile care pe altul l-ar fi dărâmat şi l-ar fi împins la sinucidere trecuseră pe lângă el ca gâsca prin apă.

Stând în biroul lui în acea zi, în urmă cu opt ani, l-am invidiat şi mi-am dorit ca Dumnezeu să mă fi făcut asemenea lui.

În timp ce stăteam de vorbă, mi-a azvârlit o scrisoare pe care o primise în acea dimineaţă şi mi-a spus: „Citeşte asta."

Era o scrisoare furioasă, care ridica nişte chestiuni stânjenitoare. Dacă aş fi primit o astfel de scrisoare, aş fi fost pus pe jar. L-am întrebat: „Bill, cum o să-i răspunzi?"

„Ei bine", a zis Bill, „să-ţi spun un mic secret. Data viitoare când vei avea un motiv serios de îngrijorare, ia un creion şi o bucată de hârtie, aşază-te la birou şi scrie ce anume te îngrijorează. Apoi, pune bucata de hârtie în sertarul cel mai de jos al biroului. Aşteaptă câteva săptămâni şi apoi uită-te la ea. În cazul în care ceea ce ai scris acolo te îngrijorează încă, pune hârtia la loc în sertar. Las-o să mai stea acolo vreo două săptămâni. O să fie în siguranţă acolo. N-o să i se întâmple nimic. Dar între timp, multe se pot întâmpla cu problema care te îngrijorează. Am descoperit că dacă am suficientă răbdare, problema care mă hărţuieşte se dezumflă adeseori ca un balon înţepat."

Acest sfat mi-a produs o impresie profundă. Îl folosesc de ani de zile deja şi, drept rezultat, rareori îmi mai fac griji din ceva.

Timpul rezolvă o mulţime de lucruri. Timpul poate rezolva şi problema care vă îngrijorează astăzi.

Am fost avertizat să nu încerc să vorbesc sau măcar să mişc un deget

de JOSEPH L. RYAN

Acum câţiva ani, am fost martor într-un proces care mi-a provocat multă încordare şi îngrijorare. După terminarea procesului, în timp ce mă întorceam acasă cu trenul, am avut o criză subită şi violentă. Inima. Îmi era aproape imposibil să respir.

Când am ajuns acasă, doctorul mi-a făcut o injecţie. Nu eram în pat, nu fusesem în stare să ajung mai departe de canapeaua din camera de zi. Când am redevenit conştient, am văzut că preotul parohiei era gata să-mi dea dezlegarea de păcate!

Am văzut jalea de pe chipurile membrilor familiei. Ştiam că până aici îmi fusese. Mai târziu am aflat că doctorul o pregătise pe soţia mea pentru faptul că voi muri, probabil, în mai puţin de treizeci de minute. Inima îmi era atât de slabă, încât am fost avertizat să nu încerc să vorbesc sau măcar să mişc un deget.

Nu fusesem niciodată un sfânt, dar învăţasem un lucru: să nu mă pun rău cu Dumnezeu. Aşa că am închis ochii şi am spus: „Facă-se voia Ta... dacă mi-a sunat ceasul, facă-se voia Ta."

De cum am gândit astfel, am avut o senzaţie generală de relaxare. Groaza mi-a dispărut şi m-am întrebat liniştit care era cel mai rău lucru care mi se mai putea întâmpla. Se părea că situaţia cea mai rea era revenirea spasmelor şi a durerilor înfiorătoare, după care totul avea să se termine. Aveam să-L întâlnesc pe Creator şi să îmi găsesc pacea.

Am zăcut pe canapea şi am aşteptat o oră, dar durerile nu au revenit. În cele din urmă, am început să mă întreb ce aveam să fac cu viaţa mea dacă *nu* muream atunci. Am hotărât că aveam să depun toate eforturile pentru a-mi recăpăta sănătatea. Nu aveam să mă mai las pradă tensiunii şi îngrijorării şi eram decis să mă înzdrăvenesc.

Asta s-a întâmplat acum patru ani. M-am înzdrăvenit într-o asemenea măsură, încât până şi doctorul meu este uimit de ameliorarea arătată de cardiograme. Nu mai îmi fac griji. Am o nouă poftă de viaţă. Dar pot spune cu sinceritate că dacă nu m-aş fi

confruntat cu tot ce poate fi mai rău – moartea iminentă – şi nu mi-aş fi dat apoi interesul de a îmbunătăţi situaţia, nu cred că aş mai fi acum aici. Dacă nu aş fi acceptat răul cel mai mare, cred că aş fi murit din cauza propriei panici şi groaze.

Domnul Ryan trăieşte astăzi datorită faptului că s-a folosit de unul dintre principiile descrise în formula magică: ÎNFRUNTAŢI SITUAŢIA CEA MAI REA CU PUTINŢĂ.

Mă detaşez complet de problemele anterioare

de ORDWAY TEAD

Îngrijorarea este un obicei – obicei de care m-am dezbărat de mult. Cred că mă abţin să îmi mai fac griji, în general, din trei motive.

Primul: Sunt prea ocupat ca să mă las pradă neliniştii autodistrugătoare. Sunt implicat în trei activităţi de bază – care, fiecare, ar trebui să fie, virtual, o slujbă cu program complet în sine. Conferenţiez în faţa unor grupuri mari la Universitatea Columbia. Sunt director al Consiliului pentru învăţământ superior din New York. Conduc, de asemenea, Departamentul de Carte Economică şi Socială al editurii Harper and Brothers. Exigenţele impuse de aceste trei îndatoriri nu îmi lasă timp să mă frământ şi să îmi fac tot felul de gânduri negre.

Al doilea: Am o mare capacitate de detaşare. Când trec de la o îndatorire la alta, alung din minte toate problemele care m-au preocupat până atunci. Mi se pare stimulator şi înviorător să trec de la o activitate la alta. Mă odihneşte. Îmi limpezeşte mintea.

Al treilea: A trebuit să mă învăţ să-mi alung toate problemele din minte când îmi încui biroul. Ele apar neîncetat. Există totdeauna un set de chestiuni nerezolvate, care îmi solicită atenţia. Dacă le-aş duce pe toate cu mine acasă în fiecare seară şi mi-aş face griji pentru ele, mi-aş distruge sănătatea; şi în plus, mi-aş distruge întreaga capacitate de a le trata corespunzător.

Ordway Tead este un maestru al celor Patru Bune Deprinderi de Lucru. Vi le mai amintiţi? (Vedeţi partea a şaptea, capitolul 26.)

Dacă nu aş fi încetat să-mi fac griji, aş fi fost de mult în mormânt

de CONNIE MACK
marele jucător de baseball

Am fost implicat în baseball-ul profesionist timp de peste şaizeci şi trei de ani. Când am început, în anii optzeci ai secolului trecut nu aveam niciun fel de salariu. Jucam pe terenuri virane şi ne împiedicam de cutii de conserve şi de hamuri aruncate. Când se termina jocul, făceam cheta. Câştigul era destul de mic pentru mine, mai ales de când rămăsesem principalul sprijin al mamei mele văduve şi al fraţilor şi surorilor mai mici. Uneori, echipa era nevoită să organizeze câte un picnic sau o petrecere pentru a putea merge înainte.

Am avut, în timp, o grămadă de motive de îngrijorare. Sunt singurul manager de baseball care a terminat vreodată pe ultimul loc şapte ani la rând. Sunt singurul manager care a pierdut vreodată opt sute de jocuri în opt ani. După o serie de înfrângeri, eram atât de îngrijorat, încât de-abia mai puteam mânca sau dormi. Dar am încetat să îmi mai fac griji acum douăzeci şi cinci de ani şi cred sincer că dacă nu o făceam atunci, aş fi de mult în mormânt.

Când mă gândesc la lunga mea viaţă (m-am născut pe vremea când Lincoln era preşedinte), cred că am reuşit să îmi înving îngrijorarea făcând aceste lucruri:

1. Am înţeles cât era de inutilă. Am văzut că nu mă ducea nicăieri şi că ameninţa să-mi distrugă cariera.

2. Am văzut că era pe punctul de a-mi distruge sănătatea.

3. Mi-am ocupat complet timpul cu planificarea şi cu munca în vederea câştigării meciurilor viitoare şi astfel nu am mai avut timp să îmi fac griji pentru jocurile deja pierdute.

4. Mi-am făcut, în cele din urmă, o regulă din a nu atrage niciodată atenţia unui jucător pentru greşelile sale până ce nu treceau douăzeci şi patru de ore de la meci. În vremurile de început, obişnuiam să discut aprins cu jucătorii. Dacă echipa pierdea, îmi era imposibil să mă abţin de la a-i critica pe jucători şi de la a mă certa cu ei din cauza înfrângerii. Am descoperit că asta nu făcea decât să îmi sporească grijile. După ce criticam un jucător în faţa celorlalţi, acesta nu mai voia să coopereze. Devenea înverşunat. De aceea, odată ce nu eram sigur că mă pot stăpâni şi îmi pot ţine limba în frâu imediat după o înfrângere, mi-am făcut o regulă din a nu-i vedea pe jucători imediat după un meci pierdut. Nu discutam cu ei înfrângerea până a doua zi. Până atunci, mă răcoream, greşelile nu mi se mai păreau la fel de grave şi puteam dezbate lucrurile cu calm. Astfel, oamenii nu se mai supărau şi nu mai încercau să se apere.

5. Am încercat să-i inspir pe jucători mai degrabă încurajându-i prin laude decât distrugându-le moralul prin enumerarea defectelor lor. Am încercat să am un cuvânt bun pentru toată lumea.

6. Am observat că îmi făceam mai multe griji atunci când eram obosit; aşa că mi-am făcut un program de somn de zece ore pe noapte, plus un pui de somn după-amiaza. Chiar şi cinci minute de somn sunt de mare folos.

7. Cred că am evitat grijile şi mi-am prelungit viaţa continuând să fiu activ. Am optzeci şi cinci de ani, dar nu am de gând să mă retrag până când n-oi ajunge să spun aceleaşi poveşti la nesfârşit. Când voi începe să fac asta, voi şti că am îmbătrânit.

Connie Mack nu a citit niciodată o carte despre CUM SĂ PUI CAPĂT GRIJILOR, aşa că şi-a elaborat propriile-i reguli. De ce n-aţi face şi DUMNEAVOASTRĂ o listă de reguli pe care în trecut le-aţi găsit folositoare – şi să le scrieţi aici?

Modalităţi pe care le-am găsit folositoare pentru învingerea îngrijorării:

1 .....
2 .....
3 .....
4 .....

Am scăpat de ulcerul la stomac şi de îngrijorare schimbându-mi slujba şi atitudinea mentală

de ARDEN W. SHARPE
Green Bay, Wisconsin

Acum cinci ani, eram îngrijorat, deprimat şi bolnav. Doctorii mi-au spus că am ulcer la stomac. M-au pus la regim. Am băut lapte şi am mâncat ouă până ce nu le mai puteam vedea. Dar nu m-am făcut bine. Apoi, într-o zi, am citit un articol despre cancer. Mi s-a părut că am toate simptomele. Acum, nu mai eram îngrijorat. Eram *îngrozit*. Fireşte că asta mi-a înrăutăţit ulcerul. Lovitura finală a venit când armata m-a respins ca inapt fizic la douăzeci şi patru de ani! Se pare că eram o ruină la vârsta la care ar fi trebuit să fiu în culmea puterii fizice.

Eram la capătul funiei. Nu mai vedeam nicio rază de speranţă. Disperat, am încercat să analizez în ce fel ajunsesem în starea aceasta îngrozitoare. Încetul cu încetul, am început să înţeleg ce s-a întâmplat. Cu doi ani înainte, fusesem sănătos şi fericit cu slujba mea de vânzător; dar austeritatea vremii de război mă sili̇se să renunţ la vânzări şi să îmi iau o slujbă într-o fabrică. Nu-mi plăcea noua mea muncă şi, ca să fie şi mai rău, stăteam în preajma unor oameni cu o gândire negativă cum nu mai avusesem ghinionul să întâlnesc până atunci. Erau porniţi împotriva a orice. Nimic nu era bine. Condamnau neîncetat slujba şi blestemau salariul, orele, şeful şi orice altceva. Am observat că le-am absorbit, fără să îmi dau seama, atitudinea negativă.

Treptat, am început să văd că ulcerul îmi era întreţinut şi agravat de propria-mi gândire negativă. Am hotărât atunci să mă întorc la activitatea care îmi plăcea – vânzarea; şi să mă asociez cu oameni cu o gândire pozitivă, o gândire constructivă. Această decizie mi-a salvat, probabil, viaţa. Mi-am căutat deliberat prieteni şi asociaţi de afaceri care erau gânditori progresivi – oameni fericiţi, optimişti, lipsiţi de griji – şi de ulcer. De cum mi-am schimbat sentimentele, mi s-a schimbat şi starea sănătăţii. În scurt timp, am şi uitat că avusesem ulcer. Am descoperit curând că te poţi molipsi de sănătate,

fericire şi succes de la cei din jur la fel de uşor pe cât te poţi molipsi de îngrijorare, înverşunare şi eşec. Este cea mai importantă lecţie pe care am învăţat-o vreodată. Ar fi trebuit să o fi învăţat cu mult timp în urmă. Dar aşa a fost să fie. Înţeleg acum ce a vrut Isus să spună când a spus: „Omul este aşa cum gândeşte în inima lui."

Caut acum lumina verde

de JOSEPH M. COTTER

De când mă ştiu, în copilărie, în adolescenţă, în tinereţe şi în viaţa adultă, mi-am făcut mereu griji. Grijile mele au fost multe şi variate. Unele au fost reale; majoritatea au fost imaginare. Rare au fost ocaziile când nu am avut motive de îngrijorare – atunci mi-am făcut griji că mi-ar fi putut scăpa ceva din vedere.

Apoi, cu doi ani în urmă, am început un nou mod de trai. Acesta presupunea o autoanaliză a defectelor – şi a puţinelor virtuţi – un „inventar cercetător şi cutezător" al însuşirilor mele. Acesta m-a făcut să înţeleg care era cauza îngrijorării constante.

Faptul că nu puteam trăi doar pentru ziua de azi. Mă frământam pentru greşelile de ieri şi mă temeam pentru viitor.

Mi s-a spus de nenumărate ori că „astăzi este ziua de mâine pentru care mi-am făcut griji ieri". Dar nu mi-a fost de niciun folos. Am fost sfătuit să trăiesc după un program de douăzeci şi patru de ore. Mi s-a spus că ziua în curs este singura asupra căreia am un control oarecare şi că ar trebui să profit de ceea ce-mi oferă fiecare zi în parte. Mi s-a spus că, dacă fac asta, am să fiu atât de ocupat, încât nu-mi va rămâne timp să îmi fac griji pentru alte zile – trecute sau viitoare. Sfatul era logic, dar nu ştiu de ce nu puteam să îl transpun în practică.

Apoi, din senin, am găsit răspunsul – unde credeţi? Pe un peron de tren, la ora şapte seara, pe 31 mai 1945. A fost o oră importantă pentru mine. De aceea mi-o amintesc atât de limpede.

Conduceam nişte prieteni la tren. Plecau cu *The City of Los Angeles*, un tren rapid; se întorceau din vacanţă. Era încă vreme de război – multă aglomeraţie. În loc să mă urc în tren împreună cu soţia

mea, m-am plimbat de-a lungul şinelor înspre partea din faţă a trenului. M-am uitat vreun minut la locomotiva mare şi lucitoare. Am privit înainte şi am văzut un semafor uriaş. Lumina galbenă era aprinsă. Imediat, lumina s-a transformat într-un verde strălucitor. În acel moment, mecanicul a început să bată un clopot; am auzit familiarul „Toată lumea în vagoane!" şi, în câteva secunde, uriaşul tren s-a pus în mişcare, începându-şi călătoria de 2 300 de mile.

Şi mintea mea s-a pus în mişcare. Era ca şi cum trebuia să înţeleg ceva. Se producea un miracol. Şi curând am înţeles. Mecanicul de locomotivă îmi dăduse răspunsul pe care îl căutam. Pleca în acea călătorie lungă la semnalul unei singure lumini verzi. Dacă aş fi fost în locul lui, aş fi vrut să văd toate luminile verzi din întreaga călătorie. Imposibil, bineînţeles, şi totuşi exact asta încercam să fac cu viaţa mea – stând în gară, neducându-mă nicăieri, din cauză că mă străduiam prea tare să văd ce mi se aşternea înainte.

Gândurile continuau să-mi alerge. Mecanicul nu-şi făcea griji pentru problemele pe care le putea întâlni peste un număr de mile. Aveau să apară probabil nişte întârzieri, nişte încetiniri, dar nu de aceea existau sisteme de semnalizare? Lumini galbene: redu viteza şi ia-o mai uşor. Lumini roşii: pericol real în faţă – *stop*. Asta dădea siguranţa călătoriei cu trenul. Un sistem bun de semnalizare.

M-am întrebat de ce nu aveam şi eu un sistem bun de semnalizare pentru viaţa mea. Răspunsul a fost că aveam, totuşi, unul. Mi-l dăduse Dumnezeu. El îl controlează, aşa că trebuie să fie bun. Am început să caut o lumină verde. Unde o puteam găsi? Păi, dacă Dumnezeu a creat luminile verzi, de ce să nu-L întreb pe El? Chiar asta am făcut.

Şi acum, rugându-mă în fiecare dimineaţă, îmi primesc lumina verde pentru acea zi. Din când în când, primesc lumini galbene care îmi spun s-o iau mai încet. Iar uneori primesc lumini roşii care mă opresc înainte de a face o greşeală majoră.

Nu am mai avut griji începând din acea zi, de acum doi ani, când am făcut această descoperire. Pe parcursul acestor ani, mi s-au arătat peste şapte sute de lumini verzi, iar călătoria prin viaţă este mult mai

uşoară, lipsită de grija culorii următoarei lumini. Oricare ar fi culoarea, voi şti ce am de făcut.

Cum a trăit John D. Rockefeller timp de patruzeci şi cinci de ani

John D. Rockefeller senior îşi acumulase primul milion la vârsta de treizeci şi trei de ani. La vârsta de patruzeci şi trei de ani, clădise cel mai mare monopol văzut vreodată – marea Standard Oil Company. Dar unde era la cincizeci şi trei? Îngrijorarea îl doborâse la cincizeci şi trei de ani. Îngrijorarea şi traiul sub mare tensiune îi distruseseră deja sănătatea. La cincizeci şi trei de ani, „arăta ca o mumie", spune John K. Winkler, unul dintre biografii săi.

La cincizeci şi trei de ani, Rockefeller a fost atacat de o maladie digestivă înşelătoare, care i-a produs căderea părului, până şi a genelor, nerămânându-i decât o urmă vagă de sprâncene. „Starea lui era atât de gravă", spune Winkler, „încât la un moment dat John D. a fost obligat să trăiască hrănindu-se cu lapte uman." După părerea doctorilor, avea alopecie, o formă de pierdere a părului survenită adeseori pe fond nervos. Arăta atât de ciudat cu capul complet chel, încât a fost nevoit să poarte o tichie. Mai târziu, au apărut perucile – la 500 de dolari bucata – şi a purtat o perucă argintie până la sfârşitul vieţii.

Rockefeller fusese binecuvântat la naştere cu o constituţie de fier. Crescut la o fermă, avusese umeri puternici, o ţinută dreaptă şi un mers sprinten.

Şi totuşi, la cincizeci şi trei de ani – când majoritatea bărbaţilor sunt în floarea vârstei – umerii îi erau căzuţi şi umbla târşâindu-şi picioarele. „Când se uita în oglindă", spune John T. Flynn, „un alt biograf de-al său, vedea un om bătrân. Munca neîncetată, îngrijorarea continuă şi lipsa de exerciţiu fizic şi de odihnă îşi spuseseră cuvântul; îl îngenuncheaseră. Era acum cel mai bogat om din lume; era însă nevoit să ţină o dietă pe care un nevoiaş ar fi dispreţuit-o. Venitul lui era la acel moment de un milion de dolari pe săptămână – dar doi dolari pe săptămână i-ar fi fost probabil de

ajuns pentru a-şi plăti hrana pe care o putea mânca. Lapte bătut şi câţiva biscuiţi – asta era tot ce îi permiteau doctorii. Pielea lui îşi pierduse culoarea – arăta ca un pergament vechi înfăşurat strâns peste oase. Şi numai îngrijirea medicală, cea mai bună care poate fi obţinută cu bani, l-a împiedicat să moară la vârsta de cincizeci şi trei de ani.

Cum s-a ajuns aici? Îngrijorarea. Şocurile. Traiul sub înaltă presiune, la mare tensiune. S-a „adus" literalmente singur la marginea gropii. Chiar şi la treizeci şi trei de ani, Rockefeller îşi urmărea deja ţelul cu o hotărâre atât de înverşunată, încât, după părerea celor care l-au cunoscut, „nimic nu-i lumina chipul, cu excepţia veştii despre o afacere bună". Când obţinea un profit mare, executa un fel de mic dans de război – îşi arunca pălăria pe jos şi începea să ţopăie. Dar dacă pierdea bani, era bolnav! A expediat odată cereale în valoare de 40 000 de dolari pe apa Marilor Lacuri. Fără asigurare. Costa prea mult: 150 de dolari. În noaptea aceea, asupra lacului Erie s-a stârnit o furtună violentă. Rockefeller a fost atât de îngrijorat că şi-ar putea pierde transportul, încât atunci când partenerul său, George Gardner, a ajuns la birou dimineaţa, l-a găsit pe John D. acolo, plimbându-se nervos încolo şi încoace.

„Fuga", i-a spus tremurând tot. „Hai să vedem dacă mai putem lua asigurarea acum, dacă nu-i prea târziu!" Gardner a dat fuga şi a luat asigurarea, dar când s-a întors la birou, l-a găsit pe John D. într-o stare nervoasă şi mai rea. Primise între timp o telegramă: transportul ajunsese la destinaţie, fără să fi fost afectat de furtună. Acum era mai bolnav ca niciodată, fiindcă „irosiseră" cei 150 de dolari! De fapt, a fost atât de bolnav, încât a trebuit să se ducă acasă şi să stea la pat. Gândiţi-vă la asta! La vremea aceea, firma lui avea o cifră de afaceri de 500 000 de dolari pe an – şi totuşi s-a îmbolnăvit atât de tare din pricina a 150 de dolari, încât a trebuit să stea la pat!

Nu avea timp de relaxare, nu avea timp de distracţie, nu avea timp decât pentru a face bani şi a preda la şcoala de duminică. Când partenerul său, George Gardner, a cumpărat cu 2 000 de dolari un

iaht la mâna a doua împreună cu alte trei persoane, John D. a rămas cu gura căscată şi a refuzat să se urce la bordul lui. Gardner l-a găsit la lucru, la birou, într-o duminică după-amiaza şi l-a rugat: „Haide, John, hai să ieşim puţin pe mare. O să-ţi facă bine. Uită de afaceri. Distrează-te şi tu puţin." Rockefeller a izbucnit. „George Gardner", i-a spus, „eşti cel mai extravagant om pe care l-am văzut. Îţi periclitezi creditul de la bancă – şi pe al meu. E cât se poate de clar că o să duci afacerea noastră de râpă. Nu, nu mă urc pe iahtul tău – nu vreau nici măcar să-l văd!" Şi a rămas în birou toată după-amiaza de duminică.

Aceeaşi lipsă de umor, aceeaşi lipsă de perspectivă l-au caracterizat pe John D. pe parcursul întregii sale cariere. Peste ani, declara: „Nu mi-am pus o singură dată capul pe pernă, noaptea, fără să îmi reamintesc că succesul meu putea fi numai temporar."

Deşi avea milioane la dispoziţie, nu şi-a pus niciodată capul pe pernă fără să-şi facă griji că şi-ar putea pierde averea. Nu-i de mirare că şi-a distrus sănătatea. Nu avea timp pentru sport sau recreere, nu mergea nicicând la teatru, nu juca vreodată cărţi, nu a mers niciodată la o petrecere. După cum spunea Mark Hanna, omul era nebun după bani. „Sănătos la cap în toate celelalte privinţe, dar nebun după bani."

Rockefeller îi mărturisise odată unui vecin din Cleveland, Ohio, că „îşi dorea să fie iubit", atâta doar că era atât de rece şi de suspicios încât erau puţini oameni care măcar să-l placă. Morgan a evitat o dată să facă afaceri cu el. „Nu-mi place tipul", a mârâit. „Nu vreau să am de-a face cu el." Propriul frate al lui Rockefeller îl ura atât de tare, încât a mutat corpurile copiilor săi din locul de veci al familiei. „Nimeni din sângele meu", a spus, „nu se va odihni vreodată într-un pământ controlat de John D." Angajaţii şi asociaţii lui Rockefeller se temeau de el, şi iată partea ironică: şi *lui* îi era teamă de *ei* – teamă că ar putea ieşi din birou şi „trăda secrete". Avea atât de puţină încredere în natura umană, încât, odată, când a semnat un contract pe zece ani cu un producător independent, l-a pus pe acesta să-i promită că nu va spune nimănui, nici măcar

nevestei! „Ţine-ţi gura închisă şi condu-ţi afacerea" – acesta era mottoul lui.

Apoi, când se afla în culmea prosperităţii, când aurul îi curgea în cufere ca lava galbenă şi fierbinte revărsându-se pe versanţii Vezuviului, lumea lui personală s-a prăbuşit. Cărţi şi articole au denunţat războiul tâlharului-magnat al Standard Oil Company! – comisioane secrete cu căile ferate, zdrobirea nemiloasă a tuturor rivalilor.

În regiunile petrolifere din Pennsylvania, John D. Rockefeller era cel mai detestat om de pe pământ. Cei pe care îi zdrobise îi ardeau portretul. Mulţi dintre aceştia şi-ar fi dorit să-i lege o funie de gâtul veştejit şi să-l spânzure de creanga unui măr pădureţ. La biroul lui, veneau cu nemiluita scrisori încărcate de foc şi de pucioasă – scrisori cu ameninţări la adresa vieţii sale. Şi-a angajat gardieni care să-l apere de duşmanii care voiau să-l ucidă. A încercat să ignore acest ciclon de ură. Spusese odată cu cinism: „Poţi să mă loveşti cu piciorul şi să mă insulţi dacă mă laşi să îmi văd de treabă aşa cum ştiu eu." Dar a descoperit că era, la urma urmei, o fiinţă umană. Nu putea să suporte ura – şi îngrijorarea. Sănătatea a început să i se şubrezească. A fost uluit, nedumerit de acest nou inamic – boala – care l-a atacat din interior. La început „a ţinut în secret indispoziţiile ocazionale", a încercat să-şi scoată boala din minte. Dar insomnia, indigestia şi căderea părului – toate, simptome fizice ale îngrijorării şi ale colapsului – nu puteau fi tăgăduite. În cele din urmă, doctorii i-au spus şocantul adevăr. Avea de ales: banii şi grijile pe de o parte – sau viaţa, de cealaltă parte. L-au avertizat: trebuia să se retragă din afaceri, altfel îl aştepta moartea. S-a retras. Dar până s-o facă, îngrijorarea, lăcomia, teama îi distruseseră deja sănătatea. Când Ida Tarbell, cea mai celebră autoare americană de biografii, l-a văzut, a fost şocată. A scris: „Chipul îi arăta o vârstă îngrozitoare. Era cel mai bătrân om din câţi am văzut vreodată." Bătrân? Cum aşa? Pe atunci, Rockefeller avea cu câţiva ani mai puţin decât a avut generalul MacArthur când a recucerit Filipinele! Dar era o epavă din punct de vedere fizic – într-o asemenea măsură, încât Ida Tarbell l-a compătimit. Ida lucra în acea vreme la puternica sa carte care

condamna Standard Oil şi tot ce reprezenta compania; în mod cert nu avea niciun motiv să-l iubească pe cel ce construise această „caracatiţă". Şi totuşi, a spus că atunci când l-a văzut pe John D. Rockefeller predând la şcoala de duminică, cercetând avid chipurile celor din jur – „am avut un sentiment la care nu mă aşteptam şi care s-a intensificat în timp. *Mi-a părut rău pentru el.* Nu cunosc nicio tovărăşie mai îngrozitoare decât teama."

Când doctorii au „preluat comanda" pentru a-i salva viaţa lui Rockefeller, i-au dat trei reguli – trei reguli pe care el le-a respectat, la literă, până la sfârşitul vieţii. Iată-le:

1. *Evită îngrijorarea. Nu-ţi face griji niciodată pentru nimic, în nicio împrejurare.*
2. *Relaxează-te şi fă multe exerciţii uşoare în aer liber.*
3. *Controlează-ţi dieta. Opreşte-te întotdeauna din mâncat când încă eşti puţin flămând.*

John D. Rockefeller a respectat cele trei reguli; ele i-au salvat, probabil, viaţa. S-a pensionat. A învăţat să joace golf. S-a apucat de grădinărit. A stat la taifas cu vecinii. S-a distrat. A cântat.

Dar a făcut şi altceva. „În timpul zilelor de chin şi al nopţilor de insomnie", spune Winkler, „John D. a avut timp de meditaţie." A început să se gândească la alţi oameni. A încetat, pentru prima oară, să se gândească la câţi bani ar putea *obţine*; a început să se întrebe cât valorează banii în termeni de fericire umană.

Pe scurt, Rockefeller s-a apucat acum să *dea* milioane! Uneori, nu a fost uşor. Când oferea bani unei biserici, amvoanele din toată ţara ripostau strigând: „Bani murdari!" Dar el a continuat să dea. A auzit că un mic colegiu sărac de pe ţărmul lacul Michigan urma să fie închis pentru că nu-şi plătise ipoteca. A pornit în ajutorul lui şi a vărsat în el milioane de dolari, construind ceea ce este acum faimoasa Universitate din Chicago. A încercat să-i ajute pe negri. A donat bani unor universităţi pentru negri, ca Tuskegee College, unde erau necesare fonduri pentru continuarea muncii lui George Washington Carver. A ajutat lupta împotriva paraziţilor intestinali. Când doctorul

Charles W. Stiles, autoritate medicală în domeniu, a spus: „Un medicament în valoare de cincizeci de cenţi va vindeca omul de această boală care face ravagii în Sud – dar cine va da cei cincizeci de cenţi?", Rockefeller i-a dat. A cheltuit milioane cu paraziţii intestinali, stăvilind cel mai mare flagel care a afectat vreodată Sudul. Şi a mers mai departe. A întemeiat o mare fundaţie internaţională – Fundaţia Rockefeller – în scopul de a lupta împotriva bolii şi a ignoranţei de pe tot cuprinsul globului.

Vorbesc cu simţire despre această activitate, pentru că îi datorez propria mea viaţă Fundaţiei Rockefeller. Cât de bine îmi aduc aminte că, atunci când eram în China în 1932, holera făcea ravagii în Beijing. Ţăranii chinezi mureau ca muştele; cu toate acestea, în mijlocul acestei orori, ne-am putut duce la Colegiul Medical Rockefeller şi ne-am vaccinat împotriva molimei. Chinezi şi străini deopotrivă, am putut face cu toţii asta. Şi atunci am înţeles pentru prima oară ce făceau milioanele lui Rockefeller pentru lume.

Niciodată până atunci nu mai existase ceva asemănător Fundaţiei Rockefeller în istorie. Este ceva unic. Rockefeller ştia că pretutindeni în lume există multe mişcări iniţiate de vizionari. Se întreprind cercetări; se înfiinţează facultăţi; doctorii luptă neîncetat împotriva bolii – dar prea adesea toată această muncă intelectuală trebuie să moară datorită lipsei de fonduri. A hotărât să îi ajute pe aceşti pionieri ai umanităţii – nu să-i „preia", ci să le dea ceva bani şi să-i ajute să se ajute singuri. Astăzi, dumneavoastră şi cu mine îi putem mulţumi lui John D. Rockefeller pentru miracolul penicilinei şi pentru zeci de alte descoperiri care au fost posibile datorită sprijinului său financiar. Îi puteţi mulţumi pentru faptul că nu vă mai mor copiii în spital de meningită, boală care *odinioară* ucidea în patru cazuri din cinci. Şi îi puteţi mulţumi şi pentru o parte din atacurile întreprinse împotriva malariei şi tuberculozei, a gripei şi difteriei şi a multor altor boli care încă năpăstuiesc lumea.

Cum a rămas cu Rockefeller? Donându-şi banii, şi-a căpătat liniştea minţii? Da, a fost, în sfârşit, mulţumit. „Dacă publicul şi l-a

imaginat rumegând, după 1900, atacurile împotriva companiei Standard Oil", spune Allan Nevins, „publicul s-a înşelat foarte tare."

Rockefeller era fericit. Se schimbase atât de radical, încât nu îşi mai făcea niciun fel de griji. De fapt, a refuzat să piardă somnul unei nopţi chiar şi atunci când a fost silit să accepte cea mai mare înfrângere din întreaga sa carieră!

Înfrângerea a venit atunci când corporaţia pe care o clădise, uriaşa Standard Oil, a fost silită să plătească „cea mai mare amendă din istorie". Guvernul Statelor Unite a considerat că Standard Oil este un monopol, încălcând astfel direct legile antitrust. Bătălia a durat cinci ani. Cele mai strălucite creiere din domeniul juridic au dus o luptă interminabilă în ceea ce a fost la acea vreme cel mai lung proces din istorie. Dar Standard Oil a pierdut.

Când judecătorul Kenesaw Mountain Landis i-a înmânat decizia, avocaţii apărării s-au temut că bătrânul John D. avea să fie extrem de afectat. Însă ei nu ştiau cât de mult se schimbase.

În seara aceea, unul dintre avocaţi l-a chemat pe John D. la telefon. A discutat decizia cu tot tactul posibil şi a spus, apoi, îngrijorat: „Sper că n-o să vă lăsaţi tulburat de această decizie, domnule Rockefeller. Sper că veţi dormi bine la noapte."

Iar bătrânul John D.? A hârâit în receptor: „Nu-ţi face griji, domnule Johnson, *intenţionez* să dorm bine la noapte. Sper ca nici pe dumneata să nu te afecteze. Noapte bună!"

Asta de la un om care căzuse odinioară la pat din cauză că pierduse 150 de dolari! Da, i-a luat mult timp lui John D. să-şi învingă grijile. Era pe moarte la cincizeci şi trei de ani – dar a trăit până la nouăzeci şi opt!

Mă sinucideam lent, fiindcă nu ştiam să mă relaxez

de PAUL SAMPSON

Până acum şase luni, goneam prin viaţă cu viteză maximă. Eram mereu încordat, niciodată relaxat. Mă întorceam acasă de la muncă în fiecare seară, îngrijorat şi epuizat nervos. De ce? Deoarece nu mi-a

spus nimeni: „Paul, te ucizi singur. De ce n-o iei mai încet? De ce nu te relaxezi?"

Mă sculam repede dimineaţa, mâncam repede, mă bărbieream repede, mă îmbrăcam repede şi plecam cu maşina la lucru, conducând de parcă m-aş fi temut că îmi zboară volanul pe fereastră dacă nu-mi ţin mâinile încleştate pe el. Lucram repede, mă grăbeam spre casă şi până şi noaptea încercam să dorm repede.

Ajunsesem într-un asemenea hal, încât m-am dus să văd un celebru specialist în boli nervoase din Detroit. Mi-a spus să mă relaxez. Mi-a spus să mă gândesc la relaxare tot timpul – să mă gândesc la asta când lucrez, când conduc maşina, când mănânc, când încerc să adorm. Mi-a spus că mă sinucideam lent fiindcă nu ştiam să mă relaxez.

De atunci practic relaxarea. Când mă duc seara la culcare, nu încerc să adorm până ce nu mi-am relaxat conştiincios trupul şi respiraţia. Iar acum mă trezesc dimineaţa odihnit – o mare schimbare în bine, fiindcă înainte mă trezeam dimineaţa obosit şi încordat. Acum, mă destind în timp ce mănânc şi în timp ce şofez. Ca să fiu sigur, sunt atent în timp ce conduc maşina, dar o conduc acum cu mintea, nu cu nervii. Dar locul cel mai important în care mă relaxez este la lucru. Întrerup munca de mai multe ori pe zi şi mă analizez pentru a vedea dacă sunt complet destins. Acum, când sună telefonul, nu mă mai reped să apuc receptorul de parcă m-ar urmări cineva; şi când îmi vorbeşte cineva, sunt relaxat ca un bebeluş adormit.

Rezultatul? Viaţa este mult mai plăcută; şi am scăpat complet de oboseala şi de îngrijorarea nervoasă.

Mi s-a întâmplat un adevărat miracol

de doamna JOHN BURGER

Grijile mă doborâseră complet. Mintea îmi era atât de confuză şi de tulburată, încât nu mai vedeam nicio bucurie în viaţă. Nervii îmi erau atât de încordaţi, încât nu puteam nici să dorm noaptea, nici să mă destind ziua. Cei trei copii mici ai mei erau separaţi, locuiau la

rude. Soţul meu, întors recent de la serviciul militar, era în alt oraş, unde încerca să îşi facă un birou de avocatură. Simţeam toată nesiguranţa perioadei de refacere de după război.

Eram o ameninţare pentru cariera soţului meu, pentru zestrea firească de fericire a copiilor, pentru viaţa normală de familie şi pentru propria mea viaţă. Soţul meu nu găsea o clădire potrivită şi singura soluţie era să o construiască. Totul depindea de însănătoşirea mea. Cu cât înţelegeam asta mai bine şi cu cât mă străduiam mai mult, cu atât mă temeam mai tare de eşec. Apoi, am dezvoltat o teamă de a mai face planuri şi am început să fug de orice responsabilitate. Simţeam că nu mă mai pot încrede în mine. Simţeam că sunt complet ratată.

Când totul era mai negru şi nu se mai zărea nicio rază de speranţă, mama a făcut pentru mine ceva ce nu voi uita niciodată şi pentru care nu voi înceta să-i fiu recunoscătoare. M-a silit să lupt. M-a dojenit pentru că am cedat şi mi-am pierdut stăpânirea asupra nervilor şi a minţii. M-a provocat să mă scol din pat şi să lupt pentru tot ceea ce am. Mi-a spus că mă dădeam bătută în faţa situaţiei, temându-mă de aceasta, în loc să o înfrunt, fugind de viaţă, în loc să o trăiesc.

Aşa că din acea zi am început să lupt. Chiar la acel sfârşit de săptămână le-am spus părinţilor că se puteau întoarce acasă, deoarece aveam să mă descurc singură pe viitor; şi am făcut ceea ce părea imposibil la acel moment. Am început să am singură grijă de cei doi copii mai mici. Am început să dorm bine, să mănânc mai bine, şi starea psihică mi s-a îmbunătăţit. Peste o săptămână, când părinţii s-au întors să mă viziteze, m-au găsit cântând în timp ce călcam. Aveam un sentiment de bunăstare, fiindcă începusem o bătălie şi o câştigam. N-am să uit nicicând această lecţie. Dacă o situaţie pare insurmontabilă, înfrunt-o! Porneşte la luptă! Nu te lăsa!

De atunci mă silesc să muncesc şi mă pierd în muncă. Am reuşit, în sfârşit, să-mi strâng copiii la un loc şi să mă alătur soţului meu în noua noastră casă. Am hotărât că mă voi face suficient de bine

pentru a da minunatei mele familii o mamă puternică şi fericită. M-am cufundat în planuri pentru căminul nostru, pentru copii, pentru soţ, pentru tot – cu excepţia mea. Am devenit prea ocupată ca să mă mai gândesc la mine. Şi atunci s-a petrecut adevăratul miracol.

Am devenit din ce în ce mai tare şi mă puteam trezi cu bucuria bunăstării, cu bucuria planificării zilei ce o aveam înainte, cu bucuria de a trăi. Şi deşi au mai apărut de-atunci şi zile de depresie, mai ales când eram obosită, nu le-am dat importanţă – şi, treptat, au devenit din ce în ce mai rare, până ce, în final, au dispărut.

Acum, după un an, am un soţ fericit, care se bucură de succes, o casă frumoasă în care pot să muncesc şaisprezece ore pe zi, şi trei copii sănătoşi şi fericiţi – iar pentru mine, pacea minţii!

Cum şi-a învins îngrijorarea Benjamin Franklin

O scrisoare a lui Benjamin Franklin către Joseph Priestley. Acesta din urmă, invitat să devină bibliotecarul contelui de Shelburne, i-a cerut sfatul lui Franklin. Franklin îi descrie în scrisoarea de răspuns cum îşi rezolvă el problemele fără să îşi facă griji.

Londra, 19 septembrie 1772

Stimate domn,

În afacerea atât de importantă pentru dumneavoastră, în privinţa căreia mi-aţi cerut sfatul, nu pot, neavând suficiente premise, să vă sfătuiesc *ce anume* să hotărâţi, dar, dacă îmi daţi voie, am să vă spun *cum*. Când apar astfel de cazuri dificile, ele sunt dificile mai ales din cauză că, deşi reflectăm asupra lor, nu avem în minte toate argumentele pro şi contra în acelaşi timp; uneori se prezintă unele, la alt moment celelalte, primele ieşindu-ne din minte. De aici – diferitele scopuri şi înclinaţii care prevalează în mod alternativ, precum şi nesiguranţa care ne încurcă.

Ca să trec peste aceasta, eu procedez astfel: împart printr-o linie o foaie de hârtie în două coloane; scriu într-o parte argumentele pro, iar în cealaltă parte argumentele contra. Apoi, pe parcursul a patru

zile de reflecţie, scriu sub cele două titluri scurte indicaţii ale diferitelor argumente care îmi vin în minte la acel moment, *în favoarea* sau *împotriva* măsurii. După ce le am pe toate în faţa ochilor, mă străduiesc să estimez greutatea fiecăruia; şi când găsesc două (câte unul de fiecare parte) care par egale, le tai pe amândouă. Dacă găsesc un argument pro egal cu două argumente contra, le tai pe toate trei. Dacă găsesc că două motive pro cântăresc cât trei motive contra, le tai pe cele cinci; şi procedând astfel, găsesc în final unde este echilibrul; şi dacă după o zi sau două de reflecţie nu mai apare niciun lucru important pe niciuna dintre părţi, iau hotărârea în mod corespunzător. Şi deşi ponderea argumentelor nu poate fi apreciată cu precizia cantităţilor algebrice, totuşi, atunci când fiecare este luată în considerare separat şi comparativ şi întregul stă în faţa mea, cred că pot judeca mai bine şi este mai puţin probabil să fac un pas pripit; în fapt, am avut mult de profitat de pe urma acestui gen de ecuaţii care ar putea fi numit *algebră morală sau algebra prudenţei.*

Dorindu-vă sincer să luaţi hotărârea cea mai bună, rămân pentru totdeauna, stimate prieten, al dumneavoastră...

BEN FRANKLIN

Am fost atât de îngrijorată, încât nu am consumat decât lichide timp de optsprezece zile

de KATHRYNE HOLCOMBE FARMER

Acum trei luni, am fost atât de îngrijorată, încât n-am dormit patru zile şi patru nopţi; şi nu am consumat decât lichide timp de optsprezece zile. Până şi mirosul de mâncare îmi provoca o greaţă violentă. Nu pot găsi cuvinte ca să descriu neliniştea mentală pe care am îndurat-o. Mă întreb dacă în iad or exista tortúri mai rele decât cele prin care am trecut. Am simţit că ori înnebunesc, ori mor. Ştiam că nu am cum să continui să trăiesc în felul acela.

Punctul de cotitură al vieţii mele a fost ziua în care am primit o copie a manuscrisului acestei cărţi. Pe durata ultimelor trei luni,

am trăit, practic, cu această carte, studiind fiecare pagină, încercând cu disperare să găsesc un nou mod de viaţă. Schimbarea care s-a produs în perspectiva mentală şi în stabilitatea mea emoţională este aproape incredibilă. Sunt acum capabilă să îndur bătăliile fiecărei zile care se scurge. Înţeleg acum că în trecut am ajuns aproape să înnebunesc nu din cauza problemelor de astăzi, ci din pricina întorsunării şi a neliniştii provocate de ceva ce s-a întâmplat ieri sau de ce mă temeam că s-ar putea întâmpla mâine.

Dar acum, când dau să îmi fac griji dintr-un motiv oarecare, mă opresc imediat şi încep să aplic câteva dintre principiile pe care le-am învăţat studiind această carte. Dacă sunt tentată să intru în criză din cauza unui lucru care trebuie făcut astăzi, mă ocup de el, îl fac imediat şi mi-l scot din minte.

Când sunt confruntată cu genul de probleme care altădată mă aduceau la limita nebuniei, mă apuc cu calm să aplic cele trei etape descrise în capitolul 2, partea întâi. Mai întâi, mă întreb care este lucrul cel mai rău care mi se poate întâmpla. Apoi, încerc să accept mental această eventualitate. Al treilea lucru pe care-l fac este să mă concentrez asupra problemei şi să văd cum pot îmbunătăţi situaţia cea mai rea pe care sunt deja pregătită să o accept – dacă nu am încotro.

Când mă trezesc făcându-mi griji din pricina unui lucru pe care nu-l pot schimba – şi nu vreau să-l accept –, mă opresc şi repet această mică rugăciune:

> *Dă-mi, Doamne, seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile care îmi stau în putinţă şi înţelepciunea de a şti care este diferenţa.*

De când am citit cartea aceasta, trăiesc cu adevărat o nouă şi mult mai bună viaţă. Nu mai las neliniştea să îmi distrugă sănătatea şi fericirea. Pot acum să dorm nouă ore pe noapte. Mă bucur de mâncare. S-a ridicat un văl de pe mine. Mi s-a deschis o uşă. Pot acum să văd şi să mă bucur de frumuseţea lumii care mă înconjoară.

Îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru viaţa de acum şi pentru privilegiul de a trăi într-o lume atât de minunată.

V-aş sugera să citiţi şi dumneavoastră această carte din nou; ţineţi-o lângă pat; subliniaţi pasajele aplicabile problemelor dumneavoastră. Studiaţi-o; folosiţi-o. Pentru că nu este o „carte de citit" în sensul obişnuit; este un „îndrumar" – către un nou stil de viaţă!

Cuprins

PREFAŢĂ

Cum a fost scrisă această carte şi de ce 7
Nouă sugestii despre cum să trageţi cât mai multe
învăţăminte din această carte 13

PARTEA ÎNTÂI

Lucrurile fundamentale pe care ar trebui să le ştiţi despre griji

1. Trăiţi în „compartimente etanşe de timp“ 19
2. O formulă magică pentru a scăpa de griji 30
3. Ce puteţi păţi din cauza grijilor 38

PARTEA A DOUA

Tehnicile fundamentale de analizare a grijilor

4. Cum să analizaţi şi să rezolvaţi problemele legate de griji 51
5. Cum să eliminaţi jumătate din grijile legate de afaceri 59

PARTEA A TREIA

Cum să vă învingeţi năravul îngrijorării înainte
de a vă învinge el pe dumneavoastră

6. Cum să vă alungaţi din minte grijile 67
7. Nu vă lăsaţi doborâţi de cărăbuşi 77
8. O lege care vă va scăpa de multe griji 85
9. Cooperaţi cu inevitabilul 92
10. Plasaţi o comandă „stop-pierderi“
pe grijile dumneavoastră 102
11. Nu încercaţi să tăiaţi rumeguş cu ferăstrăul 109

PARTEA A PATRA

Şapte feluri în care puteţi cultiva o atitudine mentală
aducătoare de linişte şi fericire

12. Opt cuvinte ce vă pot transforma viaţa 117
13. Preţul scump al răfuielii 131

14. Dacă veţi face asta, nu vă veţi face niciodată griji din cauza nerecunoştinţei 140
15. Aţi da tot ce aveţi pe un milion de dolari? 147
16. Găseşte-te pe tine şi fii tu însuţi: aminteşte-ţi că nu mai e altul ca tine pe lume 154
17. Dacă ai o lămâie, fă o limonadă 161
18. Cum să vă vindecaţi de depresie în paisprezece zile 169

PARTEA A CINCEA
Modalitatea perfectă de a învinge grijile

19. Cum şi-au învins mama şi tata grijile 187

PARTEA A ŞASEA
Cum să nu ne facem griji din cauza criticii

20. Amintiţi-vă că nimeni nu loveşte un câine mort 211
21. Faceţi ce trebuie – şi critica nu vă poate răni 215
22. Prostii pe care le-am făcut 220

PARTEA A ŞAPTEA
Şase modalităţi de a preveni oboseala şi îngrijorarea şi de a vă menţine energia şi buna dispoziţie la cote înalte

23. Cum să vă bucuraţi de o oră în plus pe zi 229
24. Ce vă oboseşte – şi ce este de făcut 234
25. Cum să evitaţi oboseala – şi să arătaţi mereu tineri! 239
26. Patru bune deprinderi de lucru, care vă vor ajuta să preveniţi oboseala şi îngrijorarea 245
27. Cum să alungăm plictiseala, care produce oboseală, îngrijorare şi resentimente 250
28. Cum să nu ne facem griji din cauza insomniei 259

PARTEA A OPTA
Cum am învins grijile

31 de povestiri adevărate 269